

Tenzin Wangyal Rinpoche

Yoga tibetano do Sono e Sonhos

Editado por Mark Dalby

"Karma Yeshe Paldron"

Fundação de publicações e traduções budista

São Petersburgo, 1999

Tenzin Wangyal Rinpoche

Tibetano iogas do sonho e do sono

Editado por

Mark Dahlby

Snow Lion Publications

Ithaca, New York

1998

Se não formos capazes de fazer a prática em um sonho, diz Tenzin Wangyal Rinpoche, se toda a noite cair no esquecimento, quais são as nossas chances de manter a consciência quando a morte chega? Dê uma olhada nas experiências de sonhos - você sabe o que você vai ser na morte. Dê uma olhada em suas experiências no sonho - e você vai achar que você está acordado real.

Este livro dá instruções detalhadas sobre sonhos ioga, incluindo as práticas fundamentais que são realizadas durante o dia. Na tradição tibetana, a capacidade de ver os sonhos lúcidos - e não um fim em si mesmo, e uma área adicional que pode ser aprendido, fazendo prática efetiva de alto nível, levando a libertação.

Para o sonho yoga yoga deve dormir, também chamado de yoga da Clear Light. Esta prática é mais parecida com as práticas tibetanas mais elevados secretos. Sua finalidade é manter a consciência durante o sono profundo,

quando os conceitos de operação ásperas da mente e dos sentidos cessar a sua actividade. A maioria das pessoas no Ocidente não pode sequer imaginar que tal uma profundidade de consciência é possível, mas nas tradições espirituais do Tibete, o budismo eo Bon, este fenómeno é bem conhecido.

Os frutos dessas práticas - aumentar a felicidade e liberdade, como no estado de vigília e durante o sono. "A ioga tibetana de sono e os sonhos" oferece métodos poderosos para se mover em direção à libertação.



Tenzin Wangyal Rinpoche, um Bon Lama tibetano, agora vive em Charlottesville, Virginia. Ele é o fundador e diretor do Instituto Ligmincha, uma organização que se dedica à pesquisa e prática dos ensinamentos da tradição Bon. Nascido na Índia, na cidade de Amritsar, onde seus pais tinham fugido da invasão chinesa do Tibete. Ele estudou na budista e professores Bon e recebeu o título de Geshe, o mais alto grau na cultura tradicional tibetana. Desde 1991 ele tem vivido nos Estados Unidos gastam um monte de seminários de formação em todos os EUA e na Europa.

No livro, Tenzin Wangyal Rinpoche da antiga tradição Bon tibetano, dá instruções detalhadas sobre o yoga do sono e dos sonhos. Os frutos dessas práticas - aumentar a felicidade e liberdade, como no estado de vigília e durante o sono. "A ioga tibetana de sono e os sonhos" oferece métodos poderosos para se mover em direção à libertação. Directamente dirigidas à

experiência pessoal do leitor, este livro é, certamente, um dos mais profundos trabalhos no campo.

Conteúdo

Do Autor
Prefácio
Introdução
Como fazer exercício físico

PRIMEIRA PARTE: a natureza dos sonhos

1. Sonho e realidade
2. Como essas experiências
ignorância
ações e seus resultados: Karma e cármica traça
bom karma
liberação de emoções
turvação da consciência de
traços cármicas e sonho
mundos Seis samsaric sendo
chamado de emoções negativas por quê?
3 corpo energético
e prana Channels
Channels (CA)
Prana (pulmão)
Equilibrar o Prana
Prana e mente
Chakras
cavalo cego cavaleiro coxo
4. Resumo: como os sonhos surgem
5. As imagens de "Mãe do tantra"
Metáforas ajudar a compreender a

SEGUNDA PARTE: OS TIPOS DE SONHOS E SEU USO

1. Três tipos de sonhos
samsaric sonhos
Sonhos clareza
dos Sonhos luz clara
2. Uso de sonhos
no sonho experimenta
manuais e orientação
Adivinhação
Ensinamentos de sonhos
3. Abertura Chöd
4. Dois níveis de prática

TERCEIRA PARTE: SONHO prática de yoga

1. Vision, ação, sonho, morte
2. Fique em paz shamata
shamata com esforço
naturais shamatha
shamatha finais
obstáculos
3. Quatro práticas fundamentais
primeira prática: mudar o carma traça
segunda prática: a eliminação do desejo e da aversão
terceira prática: fortalecimento intenções
quarta prática: o desenvolvimento da memória e alegre esforço
Permanência
4. Preparando-se para a noite
Nine limpeza respirações
Guru Yoga
proteção
5. Início Prática
Introdução ao canal central da consciência
maior clareza
maior presença
destemor Desenvolver
Pose
focar a mente
Sequence
6. Consciência
Desenvolvimento da flexibilidade
7. obstáculos na descrição Shardza Rinpoche 8. Gestão de sonhos e respeito por elas 9. Simples práticas observador

mente Preparando-se para dormir 10. União

QUARTA PARTE: SONHO

1. Dormir e adormecer
2. Três tipos de sono
sono da ignorância
sono samsaric
sono luz clara
3. Prática de dormir e sonhar Prática

QUINTA PARTE: YOGA PRÁTICA DO SONO

1. Dakini Salchzhe Dudalma
2. Pré-prática
3. Practice of Sleep
Dive no sono
4. Crucible
5. Promoção
6. Barreiras
7. Que apoia e levando-se em 8. Combinando Combinando Clear Light com três venenos associação com os ciclos do tempo 9. Continuidade

PARTE VI: ATUALIZAÇÕES

1. Contexto
 2. Rigpa mente e
mente, que opera os conceitos
de consciência não-dualidade - Rigpa
 3. Base - kunzhi
Consciência e matéria
 4. Cognição
 5. Reconhecimento de clareza e vazio
equilíbrio
Distinção
 6. I
 7. O paradoxo da relação "I"
- Conclusão
apêndice. Revisão das práticas sonha
Quatro iniciais práticas
preliminares antes de dormir
principal prática
Glossário
Bibliografia

Do autor

Quero agradecer a todos aqueles que contribuíram para preparar o livro para publicação, e, antes e acima de tudo - Mark Dalby, meu aluno e amigo próximo, o trabalho com o qual eu estava muito contente. Passamos muitas horas em um café perto de Berkeley, discutindo questões diferentes. Sem ele, este livro não veria a luz.

Também sou grato a Steven D. Goodman colega e amigo, com conselhos valiosos que melhorou o manuscrito, Sue Ellis Dyer e Chris Baker - para correção editorial da primeira versão do livro, Sue Davis e Laura Shekerdzhian que leram o livro e fez comentários, e Christina Cox, de Snow Lion Publications, um editor experiente que, colocando suas habilidades ao texto, melhorou significativamente o livro.

Fotografias, que mostram a postura de meditação e yoga sonhos (ss, respectivamente. 96 e 125) fez Antonio Riestra, e serviu como um modelo de Luz Vergara. Figuras chakras Ss. 120 e 122 fizeram Monica R. Ortega. Eu também quero agradecer a todos aqueles que não mencionei aqui e aqueles que tenham prestado de diversas formas de ajuda para mim.

Dedico este livro Namkhai Norbu Rinpoche, que era na minha vida, uma fonte de inspiração - e como ensinar aos outros, e no meu consultório particular.

Prefácio

No Tibete, dizendo: "A fim de evitar quaisquer dúvidas sobre a autenticidade dos ensinamentos e transmissão precisa ir para a linhagem e história." Então eu vou começar este livro com uma breve história da minha vida.

Nasci logo depois meus pais fugiram do Tibete para escapar da opressão do povo chinês. A vida era difícil para eles, então eu fui para uma escola cristã de embarque, onde esperavam os pais cuidar de mim. Meu pai era um budista *lama*, * e sua mãe praticou o Bon *. Algum tempo se passou, e seu pai morreu. A mãe, então, casou-se novamente, desta vez para o Bon Lama. Tanto ele como sua mãe queria que eu vivesse em seu contexto cultural, e isso é quando eu tinha dez anos de idade, fui para o principal mosteiro Bon, que estava na Índia, em Dolanji onde recebi as ordens monásticas.

Uma vez que eu vivia em um monastério por um tempo, Lupon (senior tutor) Sangye Tenzin Rinpoche me reconheceu degeneração Kyungtula Rinpoche, um famoso estudioso e professor, escritor e professor de meditação. Ele era bem conhecido como um hábil astrólogo, e no oeste do Tibete e da Índia se tornou famoso como um leão espíritos malignos domador. Muitos o conheciam como um curandeiro que possuía poderes mágicos. Um de seus clientes era o governante do principado Himachal Pradesh, no norte da Índia. O príncipe e sua esposa, que não podia ter filhos, virou-se para Kyungtulu Rinpoche para curá-los, o que ele fez. Actualmente, a sua Virbhardur filho é o primeiro-ministro de Himachal Pradesh.

Quando eu tinha treze anos, minha raiz professor Lopon Sangye Tenzin, um homem de grande conhecimento e alta de implementação, vai passar um dos ensinamentos mais importantes e secretos da tradição Bon: a linha da Grande Perfeição (*Dzogchen* *) transmissão oral de Zhang Zhung (*Shang Shung nengyud* *) . Embora eu era muito jovem, meu padrasto Lopon Rinpoche visitou e pediu para ser admitido aos estudos, que eram para continuar todos os dias por três anos. Lopon graciosamente concordou, mas me disse que, como o resto dos futuros discípulos, para lhe dizer o sonho, visto na noite antes do início das aulas, por isso ele foi capaz de determinar a nossa disponibilidade.

Alguns alunos não se lembra do sonho, e foi tomado como um sinal de obstáculos. Lopon disse-lhes para começar as práticas de limpeza e adiado o início das aulas, desde que cada aluno não vai ver um sonho. Sonhando com outros alunos testemunharam que eles precisam para executar prática específica para se preparar para o exercício, por exemplo, uma prática que iria reforçar a sua relação com os guardiões do Bon *.

Eu tinha um ônibus que percorreu toda a casa de meu senhor, quando na verdade a estrada não estava lá. No sonho, o condutor era meu amigo, e eu estava de pé ao lado dele e entregou o bilhete para todos os que entraram no ônibus. Os bilhetes foram um pedaço de papel no qual estava escrito o tibetano sílaba A. Depois, veio o segundo ou terceiro ano da minha estadia em Dolanji. Eu tinha treze anos de idade, e eu não sabia que nos ensinamentos de Dzogchen A é um dos personagens mais importantes. Mentor, como de costume, não disse nada sobre o meu sonho. Sobre o bem que não se espalhou muito, mas eu estava feliz só porque eu estava autorizado a frequentar as aulas.

No tibetano tradição espiritual do professor, muitas vezes usa os sonhos dos alunos, desta forma, para decidir se o aluno a obter esta ou aquela doutrina. E apesar de ter levado um tempo antes de começar a aprender e praticar yoga sonho, neste caso, marcou o início do meu interesse em sonhos. Fiquei profundamente impressionado pela forma como muito procurados sonhos na cultura tibetana ea religião do Bon, eo fato de que a informação que vem do inconsciente, muitas vezes é mais importante do que a informação que pode dar à mente consciente.

Depois da aula, que durou três anos e incluiu numerosas retiros de meditação em conjunto com outros profissionais, assim como muitos retiros que fiz sozinho, entrei na escola do convento da dialética. Como regra geral, então, para completar o programa de treinamento, construído sobre uma base tradicional, de 9-13 anos. Fomos ensinados os assuntos acadêmicos habituais: gramática, sânscrito, poesia, astrologia, arte, mas temos estudado e não os temas habituais: epistemologia, cosmologia. * Sutra, Tantra e Dzogchen

*. Durante seus estudos no mosteiro, recebi muitos ensinamentos e transmissões de sonhos de yoga, o mais importante dos quais foram baseados nos textos de *o Shang Shung nengyud*, "tantra pai" eo livro Shardza Rinpoche.

Eu era um bom aluno, e quando me virei dezenove anos, me pediram para ensinar aos outros o que eu comecei a fazer. Na mesma época, eu escrevi e publiquei uma biografia breve Shenrab Miwoche *, o fundador da religião Bon. Mais tarde, tornou-se o diretor da escola da dialética e, ocupando o cargo por quatro anos, dedicou muito esforço para o estabelecimento e desenvolvimento da escola. Em 1986, recebi um grau de Geshe - a mais elevada dos que dá a educação monástica tibetana.

Em 1989, a convite do italiano Dzogchen Comunidade Namkhai Norbu Rinpoche, eu fui para o Ocidente. Embora eu não tinha planos para dar ensino, os membros da comunidade têm me perguntado sobre isso. Comecei distribuindo pedaços de papel para usá-los para se concentrar na meditação. Em cada um foi escrito por uma sílaba tibetano A. E então me lembrei de um sonho de 15 anos atrás, em que eu estava distribuindo ingressos, exatamente a mesma letra E as pessoas entrar no ônibus. Pareceu-me para o núcleo.

Eu fiquei no Ocidente e em 1991 recebeu uma bolsa da Fundação Rockefeller para realizar pesquisa na Universidade de Rice. Em 1993, meu primeiro livro, no Ocidente, "as maravilhas naturais da mente" (*As Maravilhas da Mente Natural*), em que eu tentei explicar de forma simples e clara os ensinamentos da Grande Perfeição (Dzogchen). Em 1994 foi premiado com uma bolsa da National Endowment for the Humanities, que me deu a oportunidade de, junto com Anne Klein, professor de estudos religiosos da Universidade de Rhys, para estudar os aspectos lógicos e filosóficos da tradição Bon.

Então, a minha tendência se manifesta na ciência, mas a prática é sempre importante, mas porque todo esse tempo eu continuo a estar interessado em sonhos e prática de yoga sonho. Meu interesse - e não apenas teórica. Eu confio na sabedoria dos seus sonhos, que desde a infância influenciaram experiências oníricas de meus professores e mãe e da prática do uso de sonhos na tradição Bon e os últimos dez anos de prática intensiva de sonho yoga. Todas as noites antes de ir para a cama, eu sinto uma sensação de liberdade. Afazeres diários estão acabados. Por vezes, a noite é prática bem sucedida, por vezes, - não, é de se esperar, enquanto não alcançar um nível muito elevado. No entanto, quase todas as noites vou para a cama com a intenção de completar a prática do dia. Os exercícios incluídos neste livro são baseados em sua própria experiência e prática nos três textos que eu mencionei acima.

O livro "The Yoga Tibetana de sono e sonhos", surgiu a partir dos ensinamentos orais que eu tenho dado ao longo dos anos na Califórnia e Novo México. Manteve-se que o espírito informal que marcou estes ensinamentos. Palavras que no primeiro aparecimento no texto marcado com um asterisco podem ser encontrados no glossário no final do livro.

Para mim, o sonho yoga tornou-se um grande apoio no desenvolvimento da prática. O mesmo pode ser dito de muito muitos professores tibetanos e yogis *. Por exemplo, eu sempre fazer uma grande impressão sobre a história Shardza Rinpoche, um grande mestre tibetano: ele morreu em 1934, e adquiriu o Lightbody (*djala* *), um sinal da plena implementação. Ele tinha um monte de estudantes experientes, ele escreveu muitos textos importantes e trabalhou para o bem do país em que vivia. É difícil imaginar como ele poderia fazer tanto em sua vida externa, para realizar inúmeras tarefas e realizar projetos de longo prazo, o que ele fez para o benefício dos outros, e ao mesmo tempo para chegar a tais alturas na prática espiritual. Ele foi capaz de fazer tudo isso, porque eu não era um escritor do dia, e por outro - o professor e os outros algumas horas de prática. A prática tem sido toda a sua vida, não importa se ele estava envolvido em meditação, escreveu livros, ensinados ou dormindo. Ele escreve que "práticas de sonhos desempenharam um papel crucial em sua jornada espiritual, e era parte integrante de suas realizações. Isso pode acontecer com a gente.

Introdução

Um terço da vida que está em um sonho. Não importa o que façamos, não importa o que os atos bons ou insalubre estão comprometidos, se nós éramos os assassinos ou santos, monges ou foliões todos os dias para nós termina da mesma forma. Nós fechamos nossos olhos e se dissolvem na escuridão, e fazê-lo sem medo, apesar de tudo o que chamamos de "a" desaparece. É preciso um curto espaço de tempo, e as imagens estão começando a surgir, e com elas - nosso senso de self. Mais uma vez, nós existimos em um mundo de sono, o que parece não ter limites. Todas as noites, estamos envolvidos nos mistérios mais profundos, passando de uma dimensão a outra experiência, perdendo um senso de auto e encontrá-lo novamente - e levá-lo para concedido. Pela manhã, acordar e começar por nós, a "realidade", mas, em certo sentido, ainda estamos dormindo e tem sonhos. Os cientistas nos dizem que temos uma escolha de dia e de noite para ficar nesse estado sonolento de ilusão, ou acordar para a verdade.

A partir de yoga do sono e dos sonhos, nós nos juntamos uma longa linha de sucessão. Por muitos séculos, homens e mulheres realizavam as mesmas práticas que fazemos, e, quando confrontado com as mesmas dúvidas e obstáculos que obter o mesmo benefício que podemos obter. Para muitos

lamas altos e experiente yogis yoga do sono e os sonhos tornam-se uma prática importante - graças a ela que encontrou a sua implementação. Reflectir sobre o passado e lembrar as pessoas que têm dedicado ensinamentos de vida - os nossos antecessores espirituais, que, junto com esses ensinamentos transmitem-nos os frutos de sua prática - que geram uma crença nesta tradição e apreço por aquilo que ele é.

Alguns professores tibetanos Pode parecer estranho que, no Ocidente, eu dou a essas práticas para as pessoas que não cumprem as preliminares necessárias e não se chegar a uma compreensão adequada. Por tradição, estes ensinamentos são mantidos em segredo, como uma marca de respeito a eles, e como uma defesa: a de que a sua força não foi comprometida devido a um mal-entendido de pessoas não treinadas. Eles nunca deram tudo em uma linha e com facilidade, mas tomou cuidado para aquelas pessoas que estão dispostos a pegá-los.

Essas práticas não perderam a sua eficácia e valor - mudou a situação no mundo, por isso estou tentando encontrar uma nova abordagem. Espero que se você acabou de abrir e passar algo que seja eficaz, ele vai ajudar a preservar melhor a tradição e beneficiar mais pessoas. No entanto, devemos honrar o ensino - e para melhor preservá-los, e para assegurar o desenvolvimento de sua própria prática. Por favor, tente conseguir uma transferência direta do exercício de um verdadeiro mestre. Bem, se você olhar para estes yogas, mas é melhor começar a transmissão oral: ele cria uma ligação mais estreita com a linha de sucessão. Além disso, a maneira mais fácil de conhecer os obstáculos que são difíceis de superar a si mesmo, enquanto o professor experiente será capaz de ajudá-los a detectar e eliminar. Este é um ponto importante que não deve ser esquecido.

Nossa vida humana é preciosa. Somos detentores de um corpo cheio ea mente, e com eles - oportunidade perfeita. Podemos atender os professores, fazer exercício físico, nós vemos a vida que nos dá a liberdade de escolher o caminho espiritual. Sabemos que o caminho espiritual, e para implementar o nosso desejo de ajudar os outros requer prática. Sabemos também que a vida muda rapidamente e não há como escapar da morte, e ainda em nossa vida cotidiana pode ser difícil de praticar tanto quanto gostaríamos. Talvez nós estamos pagando meditação diária ou duas horas, mas ainda assim 22 horas em que se distrair e deslizando sobre as ondas de samsara *. Mas há sempre um tempo de sono - um terço da vida que está em um sonho, você pode usar para a prática.

A idéia principal deste livro é que através da prática você pode aprender a ser mais conscientes de cada momento da vida. Neste caso, a liberdade e flexibilidade está constantemente aumentando, e estamos começando a tornar-se menos dependente de pensamentos habituais e distrações. Nós

desenvolvemos uma presença estável e claro que nos permite escolher mais habilmente a resposta correta para o que está acontecendo - uma reação benéfica para os outros e para o nosso próprio crescimento espiritual. Aos poucos, desenvolve uma consciência constante que nos permite manter a consciência plena, como em um sonho e realidade. Então somos capazes de responder corretamente e de forma criativa para eventos no sonho e capaz de realizar uma variedade de práticas. Trazendo essa capacidade à perfeição, descobrimos que, no sonho, ea realidade de nossas vidas acompanhar mais paz, serenidade, clareza e compreensão. Além disso, esta formação para assegurar que, após a morte de alcançar a libertação no estado intermediário (*bardo* *).

Os ensinamentos nos dão uma série de métodos para melhorar a qualidade da vida cotidiana. Isso é bom, porque a nossa vida é importante e merece o melhor. Mas o objetivo final de um yogi - nos levam a libertação. Portanto, este livro é mais visto como um guia prático para o yogi-tradição budista tibetana Bon, que costumava sonhar com a libertação das vidas cotidianas ilusórias, eo sonho - para despertar da ignorância. Para tirar proveito desta forma, é necessário estabelecer uma conexão com um professor experiente. Então, a fim de dar estabilidade à mente, é necessário realizar a prática de ficar em repouso (*shamata* *), que você vai encontrar na terceira parte do livro. Quando se sentir pronto, vá para as práticas preliminares e segui-los por um tempo, inseparavelmente conectar-se com a sua vida. Então vá para a prática principal.

Não há pressa. Temos desde os tempos imemoriais vagar em ilusões de samsara. Pouco vai mudar, se lermos um livro sobre o caminho espiritual, e esquecer imediatamente. Se seguir o caminho dessas práticas para o final, ele vai ajudar a despertar a nossa natureza original - a iluminação.

Se não formos capazes de manter uma presença em um sonho, todas as noites, se nos esquecermos, que, em seguida, é a nossa chance de manter a consciência de quando a morte chega? Se formos nos sonhos e interagir com as imagens da mente, como se eles são reais, não espere que seremos livres após a morte. Dê uma olhada nas experiências de sonhos - e você vai aprender como você vai morrer. Dê uma olhada em suas experiências no sonho - e você vai achar que você está realmente acordado.

COMO CHEGAR DE EXERCÍCIO

A melhor abordagem para obter os ensinamentos espirituais oralmente ou por escrito - "para ouvir, pensar, experimentar", isto é entender a mente do exposto, à conclusão de que isso significa, e para implementá-la na prática. Se se aproximar o desenvolvimento do exercício é o caso, então o processo de

aprendizagem será contínua e constante, como se a parar no nível de compreensão, que pode ser uma barreira para a prática.

Ouvir ou fazer exercício, um bom aluno deve ser como uma parede, untada com cola: lançar a grama - stick. O mau aluno como dry wall: que não, vamos lá, cair no chão. Depois de receber os ensinamentos, não perdê-los, ou para o lixo. O aluno deve manter os ensinamentos de minha mente e trabalhar com eles. Os ensinamentos não estão imbuídos do entendimento - é como uma folha de grama, abandonado em dry wall: elas caem no chão e esquecê-los.

Para chegar a uma conclusão sobre o significado dos ensinamentos - o mesmo que acender uma luz em um quarto escuro escondido se torna claro. Este sentimento de satisfação quando tudo cai no lugar e pedaços de conhecimento são fundidos em uma única unidade. Ele difere de um entendimento puramente racional do que nós sabemos é isso, e não apenas ouvido. Por exemplo, se nos é dito que o quarto tem um travesseiro amarelo e vermelho, é um exemplo de compreensão racional, porque se entrar no quarto, no escuro, não podemos distinguir as cores de travesseiros. Pode-se entender o significado - como ter que acender a luz: nós mesmos podemos ver onde o amarelo e vermelho onde. Ensino - não é apenas algo que podemos recontar: tornou-se parte de nós.

"Para realizar na prática" - ou seja, para transformar o que foi entendido pela mente: você recebeu, meditada e compreendida - na experiência direta. Seria como tentar o sabor do sal. Você pode falar sobre o sal, para conhecer a sua composição química, etc, mas o sentido direto do gosto de sal lá você somente quando você experimentá-lo. É impossível ter uma noção de forma racional, é impossível transmitir em palavras. Se tentarmos explicar a alguém que nunca provou o sal, ele não consegue entender o sentimento que temos experimentado. Se falamos para aqueles que já tiveram a sensação de que ambos sabem do que se trata. Assim, com os ensinamentos. Isso é o que eles devem aprender: para ler ou ouvir, para pensar, para chegar a uma conclusão sobre o significado disso, e encontrar sentido na experiência imediata.

No Tibete, para fazer nova pele macia, esfregue-os com óleo e coloque no sol. Práticas - é como uma pele nova: o duro e inflexível, com vistas estreitas e configurações difíceis, ensino (*Dharma* *) - é como o azeite, penetrar no interior através da prática e da experiência direta - é como o sol, quando ambos os fatores estão presentes, o praticante torna-se macia e flexível. Mas, em sacos de couro e óleo de loja. Se você segurá-la em um saco de alguns anos, o zadubeet pele como a madeira e não vai amolecer, não importa quantas vezes esfregou com óleo. Alguém que está estudando o Dharma por muitos anos, fazendo apenas teorizar e não recebendo a experiência prática pode ser comparado a uma pele zadubevshey. Cientistas podem suavizar a pele dura da ignorância e condicionamento, mas se você mantê-los em mente,

sem esfregar prática sem aquecimento por experiência direta, uma pessoa pode fossilizar em sua compreensão intelectual. Em seguida, a nova doutrina não amolecer, não penetram através da pele áspera e não será capaz de mudá-lo. Precisamos tentar não acumular ensino apenas como uma compreensão racional que não é a compreensão racional tornou-se um obstáculo ao conhecimento. Ensino - não é ideias inteligentes que você pode coletar, ea maneira pela qual a percorrer.

PRIMEIRA PARTE

Nature of Dreams



Tenzin Wangyal Rinpoche

Um sonho ea realidade

Todos nós sonhamos, se nos lembramos deles ou não. Nós sonhamos na infância e continuar a vê-los até a morte. Toda noite, caímos em um mundo desconhecido. Podemos ser nós mesmos ou alguém completamente diferente. Podemos encontrar pessoas que lhe são familiares ou desconhecidos

para nós, vivo ou morto. Voamos, vemos criaturas que não são semelhantes aos seres humanos, a experiência bem-aventurança, rir, chorar, sentir medo e excitação, mudar o visual. Normalmente, no entanto, pagamos essas experiências incríveis pouca atenção. No Ocidente, muitos daqueles que mostram interesse por estes exercícios são adequados para sonhos com o critério elaborado a partir de psicologia, mas porque começa a se envolver com o uso dos sonhos na vida espiritual, tendem a enfatizar o conteúdo e significado dos sonhos e raramente explorar a natureza do sonho. Quando isso acontece, esta pesquisa nos leva aos misteriosos processos que se escondem no coração de todo o nosso ser, não só nos sonhos de vida.

Na prática, o primeiro passo dos sonhos - bem simples: você tem que perceber as enormes oportunidades que estão abertas para o sonho do nosso caminho espiritual. Geralmente pensamos que os sonhos são algo "irreal", em oposição à vida "real" na realidade. No entanto, não há nada mais real do que um sonho. Esta afirmação só faz sentido se você perceber que a realidade ordinária tão irreal como um sonho. Então, podemos entender que a ioga sonhar aplica-se a todas as experiências - e não apenas sobre os sonhos da noite, mas os sonhos ea realidade.

2 Como é que essas experiências

IGNORÂNCIA

Todas as nossas experiências, incluindo os sonhos se originam na ignorância. No Ocidente, tal afirmação pode parecer surpreendente, portanto, vamos primeiro entender o que se entende por ignorância (*marigpa* *). Na tradição tibetana, uma distinção entre dois tipos de ignorância: inata e condicionada pela cultura. Ignorância inata é a base do samsara, e a marca de seres comuns. Esta ignorância de sua verdadeira natureza ea verdadeira natureza do mundo, eo resultado - que estão no encalço da dupla falácias da mente.

A dualidade de opostos e cria uma dicotomia. Ele divide a unidade indivisível de experiência neste e que, certo e errado, você e eu. Na base da divisão nocional estamos tendo preferências que aparecem como desejo e aversão - reações habituais que formam uma grande parte do que nos identificamos com eles. Queremos que ele, e não o que nós acreditamos nele, não no que respeitá-lo e desprezá-lo. Queremos prazer, paz, riqueza e glória, e tentar evitar o sofrimento, a pobreza, a ansiedade e vergonha. Queremos tudo para nós mesmos e para aqueles que amamos, e para o outro nós não nos importamos. Queremos que os outros sentimentos que temos, ou queremos manter o sentimento e evitar as inevitáveis mudanças que levariam à sua perda.

Há um segundo tipo de ignorância, que é devido à cultura. Ela se expressa nas inclinações e proibições que estão enraizadas na sociedade e logado valores. Por exemplo, na Índia, os hindus acreditam que a carne não é, e carne de porco pode ser. Os muçulmanos acreditam que é permitido comer carne, e carne de porco é proibido para eles. Os tibetanos também comer alguma coisa, e muito mais. Quem está certo? Todos eles com certeza estão certos. Diferentes crenças vêm dos preconceitos e crenças que fazem parte da cultura, e não do conhecimento indígena.

Outro exemplo pode ser visto nas diferenças filosóficas. Existem muitos sistemas filosóficos, que diferem em certos sutilezas. Embora estes sistemas são projetados para ajudar as pessoas a ganhar sabedoria, geram ignorância, como seus seguidores se apegam à dupla compreensão da realidade. Ele está prestes a acontecer em qualquer sistema especulativo como conceitos operacionais da mente é uma manifestação de ignorância.

Ignorância, devido à cultura, para promover e preservar as tradições. Ela permeia cada costume, cada opinião, cada sistema de valores e um conjunto de conhecimentos. E indivíduos, e da sociedade como um todo considerar estas preferências são tão certo que eles estão assumindo a voz do bom senso ou predestinado sobre a lei. Crescendo, somos partidários de várias crenças, partidos políticos e sistemas de cura, religiões e idéias sobre como ser como o mundo funciona. Nós terminamos a escola primária, escola secundária, faculdade, possivelmente, e em certo sentido, cada certificado é uma recompensa para o desenvolvimento da ignorância cada vez mais sofisticados. Educação fortalece o hábito de olhar o mundo através de um prisma particular. Você pode se tornar um especialista em visões errôneas, para alcançar grande sucesso neste campo e se comunicar com outros tais especialistas. Acontece em filosofia, onde estudou sistemas inteligentes complexas, transformando o forte instrumento de conhecimento da mente. Mas, até que superar a ignorância inata, tudo o que compramos - é aprendido preconceitos, ao invés do conhecimento antigo.

Nós desenvolvemos um apego às coisas mais insignificantes: um tipo especial de sabão ou um penteado particular. Se você der uma escala maior, então nós criamos um sistema de religião, política, filosofia, psicologia e ciência. Mas ninguém nasce com a crença de que você não pode comer carne de vaca ou de porco, ou que um sistema filosófico de direito, eo outro está errado, ou que uma religião é verdadeira e outra falsa. Todas essas idéias devem ser adquiridos. Compromisso com certos valores - o resultado da ignorância, devido à cultura, mas uma tendência para absorver uma visão limitada origina na dualidade manifestação de ignorância inata.

Não há nada de errado com isso. Aconteceu então. Nosso apego pode levar a guerra, mas eles se manifestam como tecnologia avançada e habilidades

diferentes que trazem grande benefício para o mundo. Até chegarmos a iluminação, o nosso destino - uma dualidade, e isso é bom. Tibetanos dizem: "Enquanto você vive no corpo de um burro, apreciar o sabor da erva." Em outras palavras, precisamos valorizar esta vida e apreciá-lo, porque ele é cheio de significado e é preciosa em si, mas também porque esta é a nossa vida.

Se não tivermos cuidado, pode acontecer que o ensino será um meio de reforçar a nossa ignorância. Você pode dizer que procuram obter um grau ou limitar-se a uma dieta - é prejudicial, mas o ponto não é o ponto. Assim, podemos dizer que a ignorância - é ruim ou que a vida comum - só ilusão samsaric. Na verdade, a ignorância - é apenas obscurecimento da consciência. Apego ou aversão a ele - é o mesmo velho jogo da dualidade jogado para fora do mundo da ignorância. Você pode ver o quão profundamente ela permeia tudo. Mesmo ensinamentos são forçados a lidar com a dualidade, por exemplo, incentivar a busca da virtude e vício rejeição, paradoxalmente usando a ignorância inerente dualidade de superar a mesma ignorância. Qual é a necessidade de desenvolver uma profunda compreensão e de como é fácil perder o seu caminho! É por isso que a prática é necessário: ter uma experiência direta, ao invés de inventar outro especulativo para então desenvolvê-la e defendê-la. Quando você olha para as coisas de uma perspectiva mais elevada, as diferenças entre eles são excluídos. Do ponto de vista do não-dual conhecimento de conceitos como importante e sem importância, não existe.

AÇÃO E RESULTADOS: Carmen e cármica traços

Leva-nos ao ambiente cultural em que vivemos, mas as sementes desta condicionado que carrego comigo em todos os lugares. Na verdade, tudo o que nos atrapalha, é o mesmo em nossa mente. Nós culpamos seus infortúnios eo mundo exterior, a situação e acredito que se tivéssemos a oportunidade de mudar as circunstâncias, nós sorria felicidade. Mas a situação em que nos encontramos - apenas uma causa secundária da nossa infelicidade. Mesma razão primordial - é a ignorância inata dele eo desejo resultante de que nem tudo estava como ela é.

Digamos que decidem fugir do estresse da cidade grande e se mudar para o mar ou para as montanhas. Ou mude o corte do mundo e as dificuldades da vida rural da cidade. Esta mudança pode ser bom, porque eu era uma causa secundária e pode encontrar satisfação. Mas é muito longo. Insatisfação praça se mudou para uma nova casa com a gente, e cresce um novo descontentamento. E logo nos encontramos mais uma vez no abismo de esperança e medo.

Ou podemos pensar que se tivéssemos mais dinheiro, um parceiro melhor, um corpo melhor, educação ou trabalho, podemos ser felizes. Mas sabemos que

este não é o caso. Os ricos não são imunes aos problemas, o novo parceiro de nós de qualquer maneira decepcionar, o corpo envelhece, o novo trabalho cansado e tão longo como nós pensamos que é possível para encontrar a causa da infelicidade no mundo externo, podemos satisfazer apenas temporariamente seus desejos. Se você não entender os ventos de desejos irá conduzir à nossa volta e que nunca vai encontrar paz e satisfação. Dirigido por karma, estamos constantemente a semeadura de grãos karma próxima safra. Este comportamento não é só nos distrai do caminho espiritual, mas não permite encontrar satisfação e felicidade na vida cotidiana.

Enquanto nós nos identificamos com as atrações e distrações da mente em movimento, geramos emoções negativas que surgem por causa da diferença entre aspiração e realidade. Os atos cometidos sob a influência dessas emoções - e que incluem quase todas as ações que realizamos na vida cotidiana - deixar vestígios cármica.

* *Karma* significa "ação". * Karmic traços - estes são os resultados das ações que estão armazenados na mente e influenciar o nosso futuro. Você pode tipo de compreender os traços cármicas, se você abordá-lo a partir da perspectiva de que o Ocidente chama as tendências presentes no inconsciente. Este tendências, padrões de comportamento interno e externo, enraizada umopostroeniya reação habitual. Eles ditam nossas reações emocionais com a situação e determinar o entendimento intelectual, bem como a nossa inerente mental e emocional hábitos clichê. Eles criam e fazer todas as respostas que ocorrem em nossa resposta a cada experiência.

Aqui está um exemplo de traços cármicos em um nível grosseiro, mas a mesma dinâmica está no trabalho, mesmo nos níveis mais sutis e ocultas de experiência. O homem que cresceu em um lar onde constantemente lutando. Leva trinta ou quarenta anos desde que ele deixou a casa e, um dia, andando pela rua, ele podia ouvir pessoas maldição. Naquela noite, ele teve um sonho em que ele briga com a esposa. Acordar de manhã, ele estava chateado e fechada. A esposa vê isso e responde a seu estado de espírito que irrita ainda mais.

A sequência dessas experiências nos dá uma idéia dos traços cármicas. Quando criança, o homem respondeu a doméstica brigas medo, raiva e ressentimento. Ele sentiu uma aversão a brigas, que foi uma reação normal, e que deixou um rastro de desgosto em sua mente. Ao longo das décadas, ele passa na rua e ouviu o aborrecimento - esta é uma causa secundária, o que estimulou o velho carma traço, que se manifestou em um sonho à noite.

Em um sonho, uma pessoa reage à irritação de sua esposa sentimento de raiva e ressentimento. Esta resposta é determinada pelos traços cármicas que se

acumularam em sua mente como uma criança, e, provavelmente, desde então ampliado. Ao dormir esposa, que é inteiramente uma projeção da mente adormecida, irritante, ele reage com hostilidade, como nos dias em que eu era criança. Hostilidade, o que ele sente em um sonho - é uma nova ação que cria uma nova semente. Acordar, ele não consegue se livrar das emoções negativas que são o resultado do karma anterior, e comporta-se com sua ex-esposa e fechada. Sua esposa, agravando ainda mais a situação, reagindo com base em seu próprio carma predefinidos tendências habituais: comporta-se de forma dramática, a alienação, a culpa ou bajulação - e, novamente, as pessoas não reagem da melhor forma, fazendo com que outra semente cármica.

Qualquer reação a qualquer situação - interna ou externa, acordado ou dormindo - que está enraizada na atração ou aversão, deixando um rastro de consciência. Desde o karma reações dita, estas reacções estão colhendo as sementes cármicas que ditam novas reações, etc Então, karma se multiplica. Esta é a roda de samsara, o ciclo interminável de ação e reação.

Embora este exemplo enfatiza a nível psicológico de karma, karma determina todas as dimensões do ser. Na vida humana, que provoca fenômenos emocionais e mentais, bem como a percepção e interpretação da vida, funções corporais, e as dinâmicas causais do mundo exterior. Qualquer tipo de experiência, importante ou insignificante, é controlado pelo karma.

Permanecem nas mentes dos traços cármicas são como sementes. E, para mostrar-se, eles, como sementes, precisam de condições adequadas. Como as sementes para germinar e dar os brotos, você precisa de uma combinação de umidade, luz, nutrientes e calor, e os traços cármicas ocorrem quando uma situação adequada se desenvolve. Esses componentes das situações que contribuem para a manifestação do carma é chamado causas e condições secundárias.

É útil pensar de karma como um processo causal, porque ajuda a perceber que as escolhas que fazemos em resposta a qualquer situação, interno ou externo, tem suas conseqüências. Se realmente compreender que cada traço de karma é a semente do comportamento predefinido karma futuro, podemos usar esse entendimento para evitar a criação más razões, pelo contrário, para criar condições que afetam nossas vidas de forma positiva. Ou então, ter as habilidades necessárias, você pode fornecer auto-liberando emoções que possam surgir - neste caso, o novo karma nasce. Se responder à situação com sentimentos ruins deixadas nas mentes de trilha finalmente maduro e má influência sobre outra situação de vida. Por exemplo, se alguém está com raiva de nós, e nós respondemos com raiva, nós deixamos uma trilha que aumenta a probabilidade das seguintes manifestações de raiva, bem como a probabilidade de encontrar as situações secundárias que contribuem para a manifestação da raiva habitual. Isso é facilmente visto se, muitas vezes, ficar

com raiva mesmo, ou conhece alguém com quem isso acontece. Os homens maus constantemente entram em situações que parecem jogar nas mãos de sua raiva, enquanto que com boas pessoas, acontece com menos frequência. A situação externa pode ser semelhante, mas diferentes tendências cármicas criar diferentes mundos subjetivos.

Se uma emoção se manifesta rapidamente, pode levar a resultados sérios e reação forte. A raiva pode levar a uma briga ou uma ação destrutiva que faria com que as pessoas a dano físico ou emocional. E isso é verdade não só no caso da raiva. A manifestação de medo, também, pode causar uma pessoa que está passando por isso, grande stress, pode afastá-lo das pessoas, etc. É fácil de ver que este leva ao aparecimento de traços negativos que impactam insalubre no futuro.

Se suprimirmos a emoção, a marca negativa ainda está lá. Repressão - uma manifestação de hostilidade. Isso acontece quando estamos tensas internamente, escondendo algo atrás da porta e trancá-la no castelo, expulsos de suas experiências no escuro, onde ele espera, alimentando a hostilidade latente até que uma razão secundária adequado para não chamá-lo para a ação. Isso pode resultar em maneiras muito diferentes. Por exemplo, se suprimir a inveja de alguém, isso pode se manifestar na forma de uma explosão emocional ou derramamento de julgamento severo sobre as pessoas a quem secretamente inveja, mesmo se eles não admitir para nós mesmos que o ciúme. Este julgamento - também é uma ação baseada em ódio que alimenta as sementes de karma ruim.

Bom Karma

Em vez de sucumbir a uma destas reações ruins - a ceder em seu comportamento cármico propensões ou suprimi-lo - você pode parar por um momento, para conversar com eles e preferem usar um antídoto para essa emoção negativa. Se alguém está com raiva de nós e em nós, também, a raiva começa a ferver, o antídoto seria compaixão. À primeira vista, pode parecer o uso de sua torcida e hipócrita, mas se perceber que a pessoa que nos irrita, é um brinquedo de suas próprias circunstâncias e, em seguida, perceber que ele está sofrendo estreitamento da consciência, como preso seu próprio carma ruim, ele vai se sentir compaixão e ser capaz de começar livrar-se de suas reações ruins. Ao fazer isso, estamos começando a mudar o seu futuro de uma forma positiva.

Esta nova resposta ainda é baseada no desejo - neste caso, o desejo de crescimento bondade, paz e espiritual - cria uma boa pista karma: semeamos semente da compaixão. Quando somos confrontados com raiva na próxima vez que lá é um pouco mais provável que vamos reagir a ela com compaixão, e tal resposta é muito melhor e mais espaçoso do que a estreiteza de se

defender raiva. Assim, uma boa prática é cada vez mais nos ensina a reagir de forma diferente para o mundo, e nós achamos que eles tornaram-se, por exemplo, para atender a todos, menos a raiva, tanto externa como interna. Se continuar esta prática compaixão acabará por ocorrer de forma espontânea e sem qualquer esforço da nossa parte. Usando a compreensão da lei do karma, que será capaz de treinar sua mente para usar todas as experiências, mesmo os sonhos mais pessoais e fugaz, para reforçar a sua prática espiritual.

ISENÇÃO DE EMOÇÕES

A melhor resposta a emoções negativas - dar-lhes samoosvoboditsya, estando em consciência não-dual, livre de desejo e aversão. Se pudermos fazer isso, a emoção passou, como um pássaro voando no céu: de não deixar qualquer vestígio. Emoção surge espontaneamente e se dissolve no vazio.

Neste caso, a semente cármica se manifesta na forma de emoções ou pensamentos ou sensações corporais, impulsos ou a um comportamento particular, mas porque nós não somos responsáveis atração ou aversão, a semente do karma futuro é criado. Toda vez que permitem, por exemplo, a inveja, surgem e se dissolvem na consciência, sem cair na armadilha de sentir e não tentar suprimi-la, nossa tendência cármica a inveja enfraquece. Não há novas ação que fortalecê-la. Libertar as emoções para que raiz orla do karma. É como queimar sementes cármicas antes que eles foram capazes de se transformar em um desastre.

Você pode perguntar por que é melhor liberar as emoções do que para criar um bom carma? O fato de que a ação de todos os traços cármicas pretende limitar-nos reduzir a um indivíduo em particular, ao passo que o objetivo do caminho - a isenção completa de qualquer condicionalidade. Isso não quer dizer que quando uma pessoa é liberada, todas as boas qualidades, como compaixão, deixará de existir. Eles permanecem. Mas mais do que obedecer às tendências cármicas, podemos ver claramente a situação e reagir a ele de forma espontânea e corretamente e não correr de um extremo ao outro. Compaixão em relação decorrente de tendências positivas cármicas - uma coisa muito boa, mas o melhor mesmo é a compaixão absoluta de que uma pessoa livre da dependência cármica ocorre sem esforço e falhas. É mais amplo, mais espaçoso, mais eficaz, e também livre da ilusão da dualidade.

Embora as emoções proporcionar a oportunidade samoosvoboditsya - a melhor resposta, é difícil de implementar, enquanto a nossa prática não será melhorado e sustentada. Mas o que quer que fosse, agora, cada um de nós é livre para parar por um momento em que haverá uma emoção, para consultá-los e escolher a ação que seria mais apropriado. Todos nós podemos aprender a neutralizar a força do impulso, os hábitos cármicos. Você pode usar o processo de raciocínio, lembrando-me que a emoção que sentimos - apenas

uma invenção de traços cármicas anteriores. Então, não podemos mais firme de se identificar com a emoção ou ponto de vista e se livrar de suas posições defensivas. Assim como o nó diminui emoções, nossa personalidade se torna menos estressante e mais espaçoso. Podemos escolher uma melhor resposta, semear as sementes de um bom karma. Novamente, é importante fazer isso sem emoções suprimindo. Originário compaixão deve relaxar em vez de rigidamente suprimir sua raiva, tentando criar um bom pensamento.

O objetivo do caminho espiritual - e não apenas para beneficiar no futuro distante ou na próxima vida. Praticar como reagir a situações de forma mais consciente, estamos mudando os traços cármicas e desenvolver a qualidade, proporcionando boa diferença na vida que levamos hoje. Mais clara certeza de que cada experiência, não importa quão pessoal ou pequeno que seja, tem uma consequência, podemos usar esse entendimento para mudar suas vidas e seus sonhos.

Ofuscado pela consciência

Karmic traços permanecem conosco como restos psíquicos de atos cometidos com a atração ou aversão. Este obscurecimento da consciência que são armazenados na mente de uma pessoa com base, que em tibetano é chamado *kunzhi namshe* *. Embora ele é falado como um recipiente, de fato, o equivalente a *kunzhi namshe* ilusão de consciência: se não houver um obscurecimento da consciência, não há *kunzhi namshe*. Este não é um assunto e não um local - as dinâmicas subjacentes à formação da dupla experiência. Ele também é imaterial, como uma coleção de hábitos, e, tanto quanto os hábitos que permitem que você faça sentido da linguagem, as imagens se transformam em objetos e vida - parece algo significativo que podemos orientar e entender.

Falando de *kunzhi namshe* muitas vezes usam a metáfora da abóbada ou o tesouro, que não pode ser destruído. Pode-se imaginar que, em *kunzhi namshe* armazenados coleção de modelos ou padrões. Esta gramática experiências, que têm uma maior ou menor influência de cada ação que realizamos em nível interno ou externo, física ou mentalmente. Enquanto na mente humana, existem tendências habituais, há *kunzhi namshe*. Quando uma pessoa morre e corpo se decompõe, com *kunzhi namshe* não. Karmic traços são armazenados na mente enquanto limpa. Quando eles são completamente limpo, *kunzhi namshe* deixa de existir, e se torna um Buda.

Uma marca eo sonho

Em *samsara* todas as experiências são determinadas por traços cármicas. Moods, pensamentos, sentimentos, imagens mentais, impressões, reação instintiva, sugestões de "senso comum" e até mesmo o nosso senso de

auto - tudo isso é controlado pelas atividades de karma. Por exemplo, você acorda de um estado de espírito deprimido. Você tem café da manhã, tudo parece estar em ordem, e ainda assim você sente uma depressão inexplicável. Isto pode ser atribuído ao amadurecimento do karma. As causas e as condições acordadas, de tal maneira que a depressão aparente. Pode haver uma centena de motivos para tal desânimo aconteceu esta manhã, e pode se manifestar de muitas maneiras diferentes. Ele pode aparecer durante a noite - como um sonho.

No sonho, as marcas cármicas são mostrados na mente, não restringida pela razão, que muitas vezes nos leva a descartar sentimentos ou imagem mental, considerando-a irrelevante. Este processo pode ser explicado como o dia ilumina a mente e os sentimentos que experimentamos o mundo, tecendo uma experiência sensorial e mental separado em um conjunto significativo de sua vida. À noite, deixando uma sensação de consciência e descansa em seu núcleo. Aprenda a ver com a prática chegamos a um estado de presença constante, seguido de uma experiência vazia, a natureza luminosa da mente, estaria ciente dessa consciência limpa e clara, e habitaram nela. Mas para a maioria de nós só ilumina as impurezas da mente, cármicas traços, e eles aparecem como um sonho.

Karmic traça semelhante à das imagens que fazemos com cada um de sua experiência. Qualquer unidade de reação ou hostilidade dirigida a qualquer experiência - uma lembrança, um sentimento, uma impressão ou idéia - pode ser comparada a tirar uma foto. Na escuridão do sono que mostrar o filme. Que tipo de imagens se manifestará uma noite especial, depende de condições secundárias que conhecemos recentemente. Algumas das imagens ou traços profundamente come em nós pelo forte reação, enquanto outros são o resultado de impressões superficiais, deixando apenas uma leve impressão. Nossa consciência é como um projetor raio ilumina as faixas que foram afetados, e eles se manifestam na forma de imagens e experiências do sonho. Juntamo-las como quadros de filme - que é como nossa mente funciona para conseguir algo significativo - eo resultado é uma história que é criado a partir do habitual devido às alienações e entidades: um sonho.

O mesmo processo ocorre de forma contínua e, na realidade, criando o que normalmente pensamos como "suas próprias experiências." É mais fácil compreender as forças motrizes do sonho, porque não pode ser observada livre das restrições do mundo material e da mente racional. Embora parte da tarde continuamos a participar do mesmo processo de criação de sonhos, nós projetamos as operações internas da mente para o mundo externo, e acreditamos que a sua experiência "real" e externos para sua própria mente.

Em yoga sonhando esse entendimento de karma é usado para fazer a mente de uma maneira diferente para responder aos sentimentos, criando novas marcas

cármicas, de que há sonhos, mais propícias à prática espiritual. O ponto aqui não é a coerção, não na mente, que, atuando a partir de uma posição de força, suprime o inconsciente. Sonho Yoga baseia-se no aumento da consciência e discernimento que nos permite fazer as escolhas certas. Compreender a estrutura dinâmica da experiência e as consequências das ações que levam à conclusão de que cada experiência, seja ela qual for, é uma oportunidade para a prática espiritual.

Prática sonho também nos dá um método para queimar as sementes de sonhos no próximo karma. Apesar de manter uma presença em sonhos, nós fornecemos as sementes cármicas de auto-libertadora que possam surgir, para que no futuro eles não aparecerá mais em nossas vidas, como condições adversas. Como na vida de vigília, isso só pode acontecer se somos capazes de permanecer na consciência não-dual *de Rigpa* *, mente clara luz. Se isto não está disponível para nós, podemos, pelo menos, desenvolver uma propensão para o mesmo em sonhos para escolher bom do ponto de vista espiritual, do comportamento, não é capaz de superar totalmente as preferências e dualidade.

No final, quando estamos tão claro as impurezas que eles não em todos, não haverá mais filmes - influências cármicas ocultos que dão a cor ea forma da luz da nossa consciência. Uma vez que os traços cármicas - as raízes de sonhos depois que eles são completamente esgotado, apenas a pura luz da consciência: não existe filme, sem enredo, sem sonhos, ninguém que vê-lo - apenas radiante natureza original, que é a realidade absoluta . É por isso que a iluminação põe fim aos sonhos e é chamado de despertar.

Seis Mundos do SER samsaric

De acordo com os ensinamentos, existem seis reinos da existência * (* lock), que habitam todos os seres que estão em erro. Este é o mundo dos deuses, semideuses, humanos, animais, fantasmas famintos, e os habitantes do inferno. Em essência, esses seis mundos, existem seis dimensões de consciência, as seis dimensões de possíveis experiências. Em cada um de nós, eles são mostrados como seis emoções negativas: raiva, ganância, ignorância, inveja, orgulho, e distração abençoado (distração feliz - é o estado emocional, em que cinco outras emoções estão presentes em igual medida, estar em equilíbrio harmonioso.) É claro que esses seis mundos - não só a variedade de experiência emocional, mas também mundos autênticos em que criaturas nascem, nascemos para o mundo dos homens, eo leão - no mundo animal.

Cada mundo pode ser considerado como uma série de experiências. Por exemplo, a gama abrange o mundo do inferno como sentimentos emocionais internos de raiva e ódio e comportamento enraizado na raiva - conflitos e guerras - e instituições, preconceitos e preconceitos baseados em raiva, - o

exército, o ódio racial e a intolerância - e autêntico mundo em que vivem ser. Toda a experiência de medição como um todo, a partir de uma verdadeira emoção humana para o mundo, é chamado de "inferno".

Esses mundos, como os sonhos, são manifestações de traços cármicos, mas quando se trata dos mundos, os traços são cármicos coletivo, não individual. Porque karma aqui - o coletivo, cada medição que está sendo viver no mesmo mundo e ter as mesmas experiências que você e eu temos a mesma experiência com outras pessoas. Graças ao karma coletivo criado corporais, sentimentos e habilidades mentais que permitem que os seres partilhem características comuns e variedade de experiências, fazendo com que outros tipos de experiências disponíveis. Por exemplo, todos os cães podem ouvir sons que são inacessíveis ao homem, e as pessoas entendem isso, que é inacessível para o cão.

Embora esses mundos aparecem como clara e especificamente como a forma como vemos o nosso mundo, na verdade eles são ilusórias e imaterial. Eles penetram mutuamente e que estão ligados a cada um deles. Nós carregamos dentro de nós as sementes do renascimento em outros mundos, e experimentar diferentes emoções, participar das qualidades e do sofrimento que prevalece em outros mundos. Por exemplo, quando são apreendidos por um orgulho egoísta mal ou inveja, estamos experimentando típico do mundo dos semideuses.

Na natureza, algumas pessoas dominavam a qualidade de uma única medida: animais, fantasmas famintos, deuses ou semideuses. É o traço de caráter principal, e é possível aprender com a forma como estas pessoas falar, andar, falar. Alguns de nossos amigos são pessoas que parecem estar presos perpétuos do mundo de fantasmas famintos: eles são sempre pequenos, eles estão sempre com fome para mais - de amigos, dos outros, da vida - mas nunca saturado. Ou, talvez, nós sabemos que as pessoas gostam das pessoas do Inferno: irritado, mal-humorado, violento, rebelde. Mas a maioria das pessoas tendem a combinar os traços de caráter de todas as dimensões ao mesmo tempo.

Quando estas medidas são mostrados nas emoções da consciência, torna-se evidente como eles são versáteis. Por exemplo, o ciúme é conhecido por qualquer cultura. Externamente, a inveja pode ser expresso de diferentes formas, como a experiência de emoção - um meio de comunicação, a linguagem corporal, definida como a biologia e da cultura e a cultura tende a ser variável. Mas o ciúme é a mesma em todos os lugares. Nos ensinamentos Bon e budista explicar essa universalidade e correlacionar com a realidade dos seis reinos.

Não devemos pensar que a lista é limitada a seis emoções negativas. É inútil discutir com o que o mundo pode ser atribuída a tristeza e o medo. O medo pode estar presente em qualquer dos mundos, bem como tristeza ou raiva, ciúme ou amor. Embora as emoções negativas - é uma experiência emocional que vivemos, bem como estresse emocional, específico para uma ou outra parte do mundo, eles também são palavras-chave que expressam toda a medida de emoções, todo o espectro de experiências emocionais pessoais para o mundo real. E cada uma dessas dimensões são amplas possibilidades de experiências, incluindo uma variedade de experiências emocionais.

Estas seis qualidades de consciência chamadas maneiras, porque levam a algum lugar: eles nos levam para onde nós nascemos de novo, e nos diversos mundos da experiência que a vida. Se uma criatura é identificada com uma das emoções negativas ou obsessivamente, ela acarreta resultados concretos. Isso normalmente opera karma. Por exemplo, para nascer um homem, você precisa em uma vida anterior respeitar estritamente as regras da moralidade. Mesmo na cultura popular sobre se acredita que um "homem real" - aquele que está maduro para amar os outros e cuidar deles.

Se nossas vidas são caracterizadas por emoções negativas como o ódio ou raiva, temos um resultado diferente: o nascimento no inferno. Isso pode acontecer até mesmo no sentido literal - ou seja, ter nascido na dimensão do inferno - e psicologicamente. Conexão com a medição de ódio cria experiências que ainda chamam isso de vida do inferno.

Claro, isso não significa que todas as pessoas tentam evitar tais experiências. Karma pode ser tão difícil de levar as pessoas para a dimensão de uma experiência que a emoção negativa se torna atraente. Se você perceber o ódio, assassinato e guerra como "divertimento", você pode sentir o gosto de tudo isso. Dizemos "A guerra é o inferno -" No entanto, muitos guerras empates.

Além disso, a predisposição para uma medição particular pode ser determinada por cultura. Por exemplo, se a nossa sociedade é considerado um herói guerreiro implacável, como um romance pode nos inspirar. Este é um exemplo de ignorância, devido à cultura, que foi mencionado acima.

Embora os ocidentais pode parecer que os seis mundos pertencem ao reino da fantasia, suas manifestações podem ser vistas em nossas experiências, sonhos e realidade, bem como na vida das pessoas ao nosso redor. Por exemplo, às vezes nos sentimos confusos. Conseguimos lidar com a rotina acabou vivendo, mas seu significado nos escapa. O sentimento se foi, não porque somos livres, mas porque nos falta a compreensão. Sonhamos que estávamos na lama, no quarto escuro ou na rua, onde não existem

indicações. Encontramo-nos em uma sala a partir do qual não há saída, ou não tem certeza de qual direção tomar. Esses sonhos podem ser manifestações de ignorância, o mundo animal (que é diferente da ignorância inata ea estupidez é, a falta de inteligência).

Entregando-se uma distração bem-aventurado, enfrentando períodos Fantasma da bem-aventurança e felicidade que experimentamos vislumbres do mundo dos deuses. Mas, desta vez, inevitavelmente chega ao fim. E enquanto dura, a nossa consciência é sempre reduzida. Somos obrigados a deslizar sobre a superfície, evitando muito profundamente absorvida no que está acontecendo ao nosso redor ciente de evitar o sofrimento. Bem desfrutar os momentos felizes, mas se não praticar, se não continuar a ser isentos os hábitos errados e limitando-nos a identificar-nos com o que não somos, então, no final, passar um período de felicidade e acabam em uma posição muito mais difícil, o que não nos encontramos pronto e onde, muito provavelmente, vai se tornar vítima de sofrimento. Assim, depois de voltar para casa de uma festa ou um dia muito agradável, que muitas vezes experimentar recessão emocional ou depressão. Ou, às vezes, indo para o trabalho depois de um fim de semana de sucesso, nos sentimos frustrados.

Todos nós temos momentos em que estamos vivendo um estado de mundos diferentes: o repouso ou a pé com os amigos - a felicidade dos deuses, vendo o que queremos obter - em forma de ganância, e às vezes - o sofrimento de orgulho ferido, ciúmes, raiva e angústia do inferno o ódio, a ignorância, estupidez e confusão. Muitas vezes, e mover facilmente entre as experiências peculiares a mundos diferentes. Nós todos sabemos que o sentimento de felicidade que acompanham o mundo dos deuses: O sol está brilhando, as pessoas parecem formosos, amamos a nós mesmos. Então descobrimos as más notícias ou um amigo nos diz algo ofensivo. E, de repente, o próprio mundo se torna diferente. O riso parece céu vazio - um frio e indiferente, em torno de não mais atraente, e deixamos de agradar a si mesmo. Nós mudamos para uma dimensão diferente da experiência, e que o mundo mudou com a gente. E os méritos de outros mundos estão constantemente ligado a todos os mundos: o gato, eo semideus podem apresentar a raiva, o ciúme, a fome emocional, etc

Enquanto em sonhos, também sentimos a experiência dos seis reinos. Seis emoções negativas não só determinar a natureza das experiências de realidade, mas também gerar humor e conteúdo dos sonhos. Os sonhos podem ser infinitamente diferente, mas todos os sonhos cármicas estão associados com uma das seis dimensões ou múltipla.

Aqui está uma breve descrição de cada um dos seis mundos. Tradicionalmente, eles se parecem com as descrições de lugares e as criaturas que os habitam. Por exemplo, há dezoito infernos nove quente e fria. Todos os itens são descrições tradicionais de seu significado, mas vamos

focar no que a experiência que correspondem a cada mundo aqui nesta vida. A comunicação com cada medição ocorre no nível de experiência e de energia através dos centros de energia (chakras *) do corpo. As localizações estão abaixo indicados. Os chakras desempenham um papel importante em muitas práticas, em particular na Ioga de sonhos.

Mundo do Inferno

Emoção Indígena do mundo do inferno - a raiva. Quando manifestam cármica vestígios de raiva, que pode ser expressa de diferentes maneiras. Esta pode ser a hostilidade, tensão, desgosto, condenação, conflitos e violência. Raiva - a causa de muitas guerras devastadoras, por causa dele morrer todos os dias um monte de gente. No entanto, a raiva nunca resolve problemas. Quando são superadas pela raiva, perdemos o auto-controle e auto-consciência. Quando estamos obcecados ou cegos pelo ódio, violência e raiva, então habitar o mundo do inferno.

Os centros de energia estão localizados nas solas de raiva. O antídoto para a raiva - puro amor incondicional que vem do nada devido ao "I".

Tradicionalmente, os infernos são divididos em nove nove quente e fria. Seus habitantes estão experimentando um imenso sofrimento: eles morrem de agonia e imediatamente de volta à vida. E tudo isso se repete uma e outra vez.

Mundo	A emoção primária	Chakra
Os deuses (devas)	Distração bem-aventurado	Dor de cabeça
Semideuses (asura)	Inveja	Garganta
Pessoas	Ciúme	Coração
Os animais	Ignorância	Umbilical
Hungry Ghosts (correndo)	Ganância	Órgãos genitais
Inferno	Ódio	Nas solas

Mundial de fantasmas famintos

Aboriginal emoção do mundo dos fantasmas famintos (correndo) - ganância. Cobiça surge como uma sensação de fome desenfreada que não pode ser preenchido. Tentando satisfazer a ganância - é como beber água salgada quando sedento. Obcecado com a ganância, nós estamos olhando para

a satisfação do lado de fora, e não dentro, mas nunca pode preencher o vazio a partir do qual pretendem se livrar. A realidade da sede que nos atormentavam, - uma sede para compreender a sua verdadeira natureza.

Ganância é associado com o desejo carnal: é o centro de energia - um chakra localizado atrás dos genitais. A generosidade, a capacidade do coração para desistir do que deve ser um, desata um nó de ganância.

Tradição é um pret como criaturas com enormes, estômago sempre vazio, a boca pequena e um pescoço muito fino. Alguns vivem no campo árido, onde centenas de anos, ninguém nunca tinha ouvido falar sobre a água, outros podem encontrar comida e bebida, mas vale a pena uma pequena boca para engolir uma gota de como o alimento é incendiado no estômago, fazendo com que a dor mais grave. Pret atormentado farinha diferente, e todos eles - uma consequência da avareza e prevenir generosidade dos outros.

Mundo Animal

A raiz do mundo animal - a ignorância. Ela é vivida como uma sensação de confusão, a estupidez, a incerteza ou mal-entendido. Muitas pessoas sentem a escuridão e tristeza, a fonte de que - como ignorância, eles têm algum tipo de necessidade, mas nem sequer sabem o que querem ou o que fazer para obter satisfação. No Ocidente, as pessoas costumam se sentir feliz, se ele está constantemente ocupado com as tarefas, mas mesmo a pessoa de negócios pode permanecer no poder da ignorância, se ele não sabe a sua verdadeira natureza.

Chakra está associado com a ignorância, está no nível do umbigo. O antídoto para a ignorância - o conhecimento que nós ganhamos, voltando-se para dentro e perceber o seu verdadeiro "eu".

Os habitantes do mundo animal envolto em trevas da ignorância. Os animais vivem no medo, porque eles são constantemente ameaçados por seus companheiros humanos. Mesmo os grandes animais torturando insetos que escavam túneis sob a pele e se alimentam de sua carne. Os animais domésticos são ordenhadas, castrados navyuchivayut, eles são enfiados nas narinas de anéis de ferro, andar a cavalo e mantê-los em cativeiro. Os animais são dor sentimento familiar e prazer, mas eles são de propriedade da ignorância oculta a verdadeira natureza das circunstâncias.

Mundial de Pessoas

Aborígenes da emoção mundo - ciúme. Quando estamos possuídos pelo ciúme, queremos manter e não dar a ninguém que temos uma idéia, uma coisa, comunicação. Vemos a fonte da felicidade em algo externo, e isso tem sido cada vez maior o apego ao objeto do desejo.

O ciúme está relacionado com o centro do coração. O antídoto para o ciúme - abertura completa do coração que ocorre depois voltamos a sua verdadeira natureza.

Ver o sofrimento de seu próprio mundo, não é difícil. Nosso destino - o nascimento, a doença ea morte. Por causa da mudança constante que são perseguidos perda. Depois de garantir o objeto de seus desejos, tentar segurá-lo, mas no final, certamente vai perder. Em vez de alegria na felicidade dos outros, que muitas vezes são vítimas de inveja e ciúme. Apesar do fato de que o nascimento de pessoas do mundo é considerado o maior sucesso, pois temos a oportunidade de ouvir e praticar os ensinamentos, apenas uma pequena fração da raça humana não pode encontrar esta grande oportunidade e aproveitá-la.

Semideuses mundo

O principal problema do mundo semideuses (Asura) - orgulho. Orgulho - um sentimento associado com a realização, e muitas vezes também com o território. Uma das causas da guerra - é o orgulho do povo e as pessoas que estão convencidos de que podem resolver os problemas dos outros. Tipo oculto de orgulho evidente nos casos em que acreditar em alguma coisa - pode ser a habilidade ou traço de caráter - são inferiores aos outros. Este egoísmo de dentro para fora nos separa dos outros.

O orgulho está relacionado com o chakra da garganta. Muitas vezes se manifesta nas artimanhas do mal, e um antídoto para isso - completa paz e humildade que surgem quando estamos em nossa verdadeira natureza.

Asura desfrutar de felicidade e riqueza, mas são propensas a raiva e inveja. Eles estão constantemente lutando entre si, mas o maior sofrimento desceu sobre eles quando anunciar os deuses guerreiros, cuja riqueza é ainda maior. Deuses são mais fortes do que asura, e eles são muito difíceis de matar. Nas guerras que sempre ganhar, enquanto o asuras está sofrendo as dores do orgulho ferido e inveja. Como resultado, eles se sentem discriminados, e que os torna uma e outra vez a inventar uma guerra inútil.

Mundo dos deuses

Praça do mundo dos deuses - a distração abençoado. Nesta medição, cinco emoções negativas estão presentes em igual medida - eles são equilibrados, como cinco das vozes harmoniosas no coro. Os deuses estão imersos na droga preguiçoso e egoísta felicidade. Sua vida que dura um kalpa, está cheio de abundância e sereno. Todas as suas necessidades são atendidas e desejos cumpridos. Como algumas das pessoas e todo o país, os deuses absorvidos prazeres ea busca do prazer. Suas experiências não são baseadas em um senso de realidade. Entregando-se de entretenimento sem sentido e prazer, eles estão em uma distração e não passo no caminho para a libertação.

Mas no final as razões cármicas para viver no mundo dos deuses estão esgotados, e com eles, e que a situação está mudando. Ao aproximar-se a morte, amigos e conhecidos deixam o deus morrendo, porque incapaz de dar testemunho própria mortalidade. O corpo outrora perfeito é o envelhecimento e desbotamento. Período de felicidade está chegando ao fim. Divina visão que Deus pode ver o sofrimento da situação mundial em que ele está fadado ao nascer, para que o sofrimento da vida futura começa mesmo antes de morrer.

Mundo dos deuses está relacionado com o chakra cabeça. Antídoto felicidade egoísta dos deuses - a compaixão abrangente que surge espontaneamente no conhecimento da realidade que subjaz o seu próprio "eu" eo mundo.

POR QUE É CHAMADO EMOÇÕES NEGATIVAS?

No Ocidente, muitos temem, ouvir o que é chamado de emoções negativas, mas não é que as emoções não é bom em si mesmo. Todas as emoções nos ajudam a sobreviver e são necessárias para criar o espectro da experiência humana, e isso inclui sentimentos como apego, raiva, orgulho, inveja, etc, sem essas emoções vida estaria completa.

A emoções negativas porque estamos em sua rede, e perder o contato com os aspectos mais profundos do seu próprio "eu". Tornam-se negativo se reagimos a eles inclinação ou aversão, pois devido a isso, a nossa personalidade, a nossa consciência é estreitada, tornando-se limitado. Então, nós plantamos as sementes das futuras condições adversas, o que nesta vida, e nós fechamos o seguinte nos mundos de sofrimento, onde o acesso ao caminho espiritual pode ser difícil. Tal resultado não pode ser chamado de bom, especialmente quando você compará-lo com mais recursos para o desenvolvimento pessoal, especialmente com o lançamento de qualquer entendimento ficcional e limitada do indivíduo. É por isso que é importante ver os mundos não apenas as emoções, e as seis dimensões de consciência e experiência.

Diferentes pessoas para as emoções de uma abordagem diferente. Por exemplo, o medo ea tristeza raramente mencionado nos exercícios, embora a maioria deles coloridos por sentimentos de samsara. O conceito de "auto-

ódio" é estranho para os tibetanos, que não tenho palavras para defini-lo. Quando eu estava na Finlândia, muitas pessoas me disseram sobre a depressão, e na Itália, onde estive antes, sobre a depressão raramente é mencionado. Clima, a religião, as tradições e os valores espirituais do sistema - de tudo isto é muito dependente de nós mesmos e nossas experiências. No entanto, o mecanismo pelo qual nós nos encontramos em uma armadilha, sempre o mesmo: o desejo ea aversão, ea projeção da mente baseada na dualidade de interação com o fato de que projeto. É este aspecto da experiência emocional é negativo.

Aprenda a ver o que realmente entender e sobreviver a natureza vazia da realidade, não haveria nenhuma atração, e, portanto, mais áspera variedade de emoções, mas não têm conhecimento da verdadeira natureza dos fenômenos, agarrando-se a projeção da mente, como se fossem reais. Nós desenvolvemos uma relação dual com as ilusões: nós demonstrar-lhes a raiva ou ganância, ou alguma outra reação emocional. Na realidade absoluta, não existe uma entidade única, que seria o alvo da raiva ou objeto de qualquer emoção. Para a raiva não há nenhuma razão. Nós mesmos, ao mesmo tempo, criar uma história, projeção e raiva.

No Ocidente, os psicólogos costumam usar a compreensão das emoções para facilitar a vida das pessoas em samsara. Isso é bom. Mas o tibetano ensinamentos outro propósito: é importante para eles para entender as emoções de ser libertas das restrições e pontos de vista errados que temos por causa do apego emocional. Novamente, isto não significa que as emoções são prejudiciais em si mesmos - eles são prejudiciais, enquanto nos apegamos a eles ou fugir deles.

3 O corpo de energia

Todas as experiências, a realidade e os sonhos, tem base de energia. Nome tibetano para esta energia vital - *Lung* *, mas no Ocidente é mais comumente conhecido sob o nome do sânscrito prana *. A base de qualquer experiência é a combinação específica de diferentes causas e efeitos. Se pudermos entender como e porque é que há esta ou aquela experiência, e identificar suas forças motrizes: mental, materiais e energia, podemos reproduzir a experiência ou alterá-las. Isto irá permitir-nos para criar experiências que contribuem para a prática espiritual, e evitar aqueles que machucá-la.

Canais e PRANA

Na vida cotidiana, nós inconscientemente anexar diferentes posições do corpo. Querendo relaxar e conversar com os amigos, vamos para uma sala onde há cadeiras ou sofás confortáveis. Esta situação aumenta a sensação de

paz e relaxamento e apresenta uma conversa agradável. Se formos para a discussão de negócios movimentado, vamos ir para o escritório, onde as cadeiras vai fazer-nos sentar-se ereto e não relaxar. Esta situação é mais favorável aos negócios e iniciativa criativa. Se queremos descansar em paz, você pode ir para a varanda e sentar-se na espreguiçadeira, entregou de tal forma para desfrutar da paisagem e ar fresco. Carta, vamos para o quarto e tomar uma posição muito diferente para induzir o sono.

Durante as várias práticas de meditação, também aceitamos diferentes poses para mudar a direção do fluxo do prana no corpo e abrir os centros de energia ou chakras. Ao mesmo tempo, estamos trabalhando com canais * (CA *), que são condutores de energia no corpo. Ao longo do caminho, nós estamos tendo uma variedade de experiências. O mesmo princípio está no coração do yoga. Conscientemente regular o fluxo de energia no corpo, você pode alcançar o sucesso na meditação é mais fácil e mais rápido do que confiar apenas na mente, bem como eliminar alguns dos obstáculos na prática. Se você não dominar o prana e sua passagem no corpo, a mente pode chafurdar em seus próprios processos.

Channels, prana e os chakras estão relacionados não só à vida, mas à morte. A maioria das experiências místicas, bem como experiências no estado intermediário após a morte, são o resultado da abertura e fecho dos centros de energia. Em muitos livros dedicados aos fenômenos de quase morte, a luz ea visão diferente que as pessoas estão passando, como o processo de morrer. Na tradição tibetana, esses fenômenos estão associados com o movimento do prana. Os canais correspondem aos vários elementos, e quando o processo de morte elementos dissolver canais de decaimento, como mostrado na energia libertada experiências como luz e cor. Os exercícios descritos em grande detalhe, a cor da luz corresponde à dissolução de cada canal, onde é no corpo e com o que a emoção é associada.

Em exatamente como essas cores estão morrendo, há diferenças significativas, porque eles estão associados a aspectos emocionais negativos de consciência e positivo, que são os aspectos da sabedoria. Na época da morte de uma pessoa comum está passando por emoções e emoção dominante determina que a luz ea cor são mostrados. Muitas vezes, há apenas uma primeira visão de luz de cores diferentes, o que é predominantemente uma única cor, mas pode ser mais prevalente e algumas flores ou participar de uma combinação de várias cores. Então, a partir do início de luz para formar padrões diferentes, como acontece nos sonhos. Casas, Castelos, mandalas, povo, Deus - quase qualquer coisa. Morrendo, podemos perceber essas visões ou como uma vida real objetos samsáricos e nós respondemos a eles vai determinar o caminho para o próximo nascimento, ou como uma experiência de meditação, o que nos dá a oportunidade de libertar-se, ou pelo menos influenciar conscientemente o próximo nascimento, de modo que era para o bem.

Canais (CA)

No organismo, existem diversos canais. Os canais mais grosseiras são conhecidos da anatomia de estudá-lo, podemos aprender sobre os vasos sanguíneos, a circulação da linfa, sistema nervoso, etc Existem canais utilizados na acupuntura - é um verdadeiro condutor tipos de prana. No yoga, sonhos, estamos lidando com uma energia psíquica ainda mais sutil que está no coração de sabedoria, assim como as emoções negativas. Canais condutores esta energia extremamente sutil, não pode ser localizado na dimensão física, mas podemos detectar.

Três canais principais. Eles permeiam as seis principais chakras. A partir dos seis chakras sair trezentos e sessenta canais laterais e se espalhou por todo o corpo. Quanto aos três principais canais, vermelho canal direito das mulheres, à esquerda - Branco, centrais - azuis. Nos homens, o canal direito branco, e à esquerda - vermelho. Três canais principais estão ligados a quatro centímetros abaixo do umbigo. Os dois canais laterais, o diâmetro de um lápis, aumentado em ambos os lados da coluna vertebral, em frente a ele, passa através do cérebro, curva de cima, seguindo a forma do crânio e ligado às narinas. O canal central é levantada verticalmente entre eles, na frente da coluna vertebral. Ele diâmetro da haste de cana, a partir do nível do coração, que se expande ligeiramente para cima, atinge o topo do mesmo e termina.



Feeds

Canal White (homens deixaram as mulheres à esquerda) - é o canal em que é o movimento da energia de emoções negativas. Às vezes é chamado de método de canal. O canal vermelho (masculino esquerda, direita feminino) - um guia de boa energia, ou energia da sabedoria. Portanto, a realização da prática de sonhos, os homens dormem sobre o lado direito, e as mulheres, à esquerda, de modo que, empurrando o canal branco, cobri-lo de ânimo leve, ao mesmo tempo, abrindo o canal vermelho da sabedoria. Isso ajuda a perceber melhor o sonho, contribui para um mais agradáveis experiências emocionais e aumentar a clareza.

Canal azul centro - o canal é não-dualidade. É a energia do canal central se move consciência primordial (Rigpa). Como resultado, os sonhos de yoga entra na mente e prana para o canal central, isto é, além das experiências positivas e negativas. Quando isso acontece, o profissional entende a unidade de tudo o que parece ambivalente. Normalmente, quando temos essas experiências místicas, fortes sentimentos de bem-aventurança, o vazio, a clareza ou Rigpa, sua energia é a base do canal central.

Prana (pulmão)

Dream - um processo dinâmico. Em contraste com as imagens congeladas impressas sobre o filme, que foi utilizado como comparação, as imagens do sonho são voláteis: eles se movem, as pessoas falam, o som de vibração, os sentidos aguçados. O conteúdo dos sonhos criados pela mente, mas a base de seu brilho e mobilidade é prana. *Loong*, o equivalente tibetano da palavra "prana", que significa, literalmente, "vento", mas a sua tradução mais descritivo - ". vento força da vida"

Prana - a energia subjacente de todas as experiências de uma vida. No Oriente, as pessoas praticam posturas de yoga e vários exercícios de respiração para fortalecer e purificar a força do vento vida e, assim, equilibrar o corpo ea mente. Em alguns esotéricos ensinamentos tibetanos que se refere a dois tipos de prana: prana prana cármica e sabedoria.

Karmic prana

Karmic prana - a energia é a base de traços cármicas, que são o resultado de todos os bons, maus e neutros ações. Quando as causas secundárias apropriadas estimular a cármica traça cármica prana lhes dá energia e torna possível manifestar na mente, corpo e sonhos. Karmic prana - a força de ambas as energias negativas e positivas em ambos os canais laterais vida. Quando a mente está instável, dispersos ou concentrados, a cármica prana começa a se mover. Aqui está um exemplo: quando há emoção ea mente não é capaz de controlá-lo, cármica prana é o lugar onde a mente quer. Nosso foco está dividido, obedecendo a atração e repulsão de desejo e aversão.

No caminho espiritual precisa para desenvolver a estabilidade mental, para dar-lhe o poder, presença e propósito. Então, mesmo se há forças de emoções negativas, ventos cármicos não vai nos manter distraídos. Se praticar ioga sonhos, desenvolvemos a capacidade de ver os sonhos lúcidos, você deve ter uma presença suficientemente robusto para estáveis os sonhos gerados pelo movimento do prana cármica, e aprender a gerenciá-los. Enquanto a prática não alcançar a perfeição, às vezes dormindo consegue sonhar, e às vezes os sonhos gerencia.

Embora alguns psicólogos ocidentais acreditam que o dorminhoco não tem que controlar seus sonhos nos ensinamentos tibetanos tal visão é errônea. Melhor usando consciência e clareza, controlar seus sonhos do que deixar o sonho de governar a si mesmos. O mesmo é verdade para os pensamentos: gerenciar melhor os pensamentos, do que deixá-los governar a si mesmos.

Três tipos de carma prana

Em alguns textos sobre yoga tibetano descreve três tipos de carma prana: macio, áspero e neutro. Suave Prana Prana sua riqueza de sabedoria que se move sobre o canal vermelho da sabedoria. Áspero Prana Prana corresponde emoções negativas, que se move no canal branco. De acordo com esta classificação, a boa ea sabedoria de prana, e prana são cármica emocional prana.

Neutral Prana, de acordo com o seu nome, não é bom nem prejudicial, no entanto, é um prana cármica. Ela circula no organismo. A experiência de uma prática neutra de prana leva à experiência do prana original natural, que não é um prana cármico, energia e não-dual Rigpa que estava no canal central.

Prana sabedoria

Prana sabedoria (*ye pulmão*) - não cármica prana. Não deve ser confundido com o bom carma prana sabedoria, que foi discutido na seção anterior.

Por um momento antes de qualquer experiência de reacção ocorre, existe apenas percepção pura. Prana associado a esta percepção pura - uma sabedoria primordial prana, a energia por trás das experiências da atração anterior ou aversão, ou livre deles. Esta é uma experiência pura não deixar um traço, e não a causa dos sonhos. Prana sabedoria se move através do canal central e representa a energia de Rigpa. Este momento é muito curto: um vislumbre da experiência pura, que geralmente não percebem isso. Acreditamos que a experiência de sua reação a este momento: o desejo ou aversão.

As atividades do prana

Tibetano professor Longchenpa em um de seus textos, disse que durante o dia é de 21.600 movimentos de prana. Independentemente de como percebemos essa declaração literalmente ou não, reflete a atividade frenética de prana e mente, repetindo todos os dias.

EQUILÍBRIO Pranah

Aqui é uma prática simples que pode ser feito para equilibrar o prana. Homens fechar o dedo anelar da mão esquerda e expire pela narina esquerda

fortemente pela direita. Imagine que, em conjunto com uma exalação voar todas as tensões e emoções negativas. Em seguida, feche o dedo anelar de sua narina direita com a mão direita e tomar uma respiração profunda através da narina esquerda, muito macia e suave. Após a inalação fazer uma breve apneia, e que todo o ar, todo o prana preenche o seu corpo inteiro. Em seguida, expire lentamente e permanece em repouso.

As mulheres fazem o oposto. Primeiro, feche a narina direita com o dedo anelar da mão direita e fazer uma expiração afiada através da narina esquerda, esvaziar os pulmões. Em seguida, feche a narina esquerda com o dedo anelar da mão direita e inspire lenta e profundamente pela narina direita, absorvendo prana sabedoria tranquila. Descanse em paz, enche seu corpo. Depois expire suavemente e permanecer em repouso.

Repetindo este exercício repetidas vezes, você equilibrar a sua energia. Do canal de branco que você respira prana emoções difíceis, e através do prana vermelho respirar sabedoria feliz. Vamos neutro prana permeia todo o seu corpo. Mantenha o resto.

PRANA E MENTE

Todos os sonhos estão associados com uma ou mais das seis mundos. Conexão energética entre a mente eo mundo é através dos pontos singulares do corpo. Mas como? Afinal, podemos dizer que a consciência é proibitivamente forma, cor, tempo, ou o sentido do tato - como ele pode ser associado com o lugar? Mente original não tem essas distinções, mas as imagens de experiências influenciam a qualidade resultante na mente.

Vamos tentar entender essa questão para si mesmo. Encontrar algum lugar tranquilo: a bela igreja cheia de canto tranquilo eo cheiro de incenso, ou envolta em verde gruta, ou uma pequena cachoeira. Chegar a um lugar que parece para receber a graça. Isto afectou a qualidade da experiência, porque o ambiente físico afecta o estado de consciência. Isto também é verdade para os impactos negativos. Uma vez no local, que foi palco dos crimes, estamos preocupados: dizem que em tal lugar "energia ruim".

O mesmo é verdadeiro para o espaço dentro do corpo. O que significa dizer que você precisa para transformar a mente em uma espécie de chakra, por exemplo, de coração? O que significa que a mente está em um determinado lugar? Afinal, a mente não é algo que você poderia limitar um lugar pequeno espaço. "Diretor" a mente em algum ponto, anote: criar imagens na mente, ou dirigir a atenção para o objeto dos sentidos. Quando focamos a mente em algo, o objeto de concentração afeta a qualidade da mente e do corpo em prática as mudanças necessárias.

Este princípio é a base de métodos de tratamento que utilizam a imagem imaginária. Visualizá-los, nós chamamos as mudanças em seu próprio corpo. Investigação em curso no Ocidente ilustrar a validade desta posição e, agora, a medicina ocidental usa a visualização no tratamento de doenças graves, mesmo tais como o câncer. Na tradição Bon curandeiros costumam usar elementos de visualização: fogo, água e vento. Em vez de trabalhar com os sintomas da doença, os seguidores de Bon muitas vezes tentam limpar a falta de liberdade de espírito que é a causa: As emoções negativas e cármicas traços, que são considerados culpados predisposição à doença.

Por exemplo, para lidar com a doença, é possível visualizar uma chama forte. Nós representamos os triângulos vermelhos e tentar causar uma sensação de calor, a partir de um vulcão brilhante, e esta onda de calor de fogo se espalha pelo corpo. Para gerar o calor ainda mais intenso, é possível fazer exercícios especiais de respiração. Assim, usando a mente e suas imagens, estamos trabalhando sobre o corpo, as emoções e energia. E obtemos o resultado, embora a dimensão externa não pressionar nenhum botão. Podemos usar o fogo interior para queimar os traços cármicas como a medicina ocidental usa a terapia de radiação para queimar as células cancerígenas. E que esta prática tem tido um plano de ação deve ser clara. Este não é apenas um processo mecânico, para que o tratamento falhou, deve ser baseada em uma compreensão do karma, mente e prana. A vantagem dessa prática é que ela tenta lidar com as causas da doença, em vez de seus sintomas e também não tem efeitos colaterais. Por isso, é melhor não se limitar a um único sistema, e usar isso pode ser útil.

Chakra

Na prática, buscamos sonhos atenção para diferentes áreas do corpo: os chakras, que estão localizadas na garganta, testa, atrás do coração e os órgãos genitais (chakra secreto). Chakra - uma "roda" Energy Center laços energéticos. Canais de energia estão conectados em determinados pontos do corpo, e suas conexões criar nós de energia - chakras. Os principais chakras - este é o ponto onde um monte de canais convergentes.

De fato, os chakras não são como a forma como eles retratam: para as flores de lótus que abrem e fecham, tem um certo número de pétalas e certas cores. Essas imagens - apenas um pilar simbólico da mente, uma espécie de esquema que usamos para focar os nós de energia que existem nos locais dos chakras. Chakras foram descobertos através da prática, graças às conquistas de muitos praticantes. Quando estes praticantes apareceu pela primeira vez experiências associadas com os chakras, a linguagem não existisse, eles poderiam descrever suas realizações para aqueles que não tiveram tais sentimentos. Portanto, criaram imagens que possam ser utilizados como uma metáfora visual e distribuídos a outras pessoas. Por exemplo, as diferentes

imagens de lótus significa que a energia em torno do chakra abre e fecha como uma abertura e fecho da flor, as sensações associadas com chakras diferentes, diferentes uma da outra, e essas diferenças estão simbolicamente representado em diferentes cores, o sentimento de diferente concentração e complexidade da energia nas diferentes chakras expressa números diferentes de pétalas. Esta metáfora visual tornou-se a língua, a qual é usada para transferir as experiências associadas com diferentes centros de energia do corpo. Se um praticante iniciante é a quantidade certa das pétalas cor certa no ponto do corpo desejado, a energia da mente afeta este ponto particular, e da própria energia está experimentando seus efeitos. Quando isso acontece, dizemos que neste momento estão ligados à mente e prana.

Cavalo cego, cavaleiro cego

À noite, para adormecer, que geralmente não reconhece que está acontecendo. Apenas se inclina fadiga, fechamos os olhos e flutuar. Podemos ter alguma compreensão do mecanismo do sono: no fluxo sanguíneo cerebral, hormônios e até mesmo algo do mesmo tipo, mas um verdadeiro processo de adormecer é uma misteriosa e inexplorada.

Na tradição tibetana, o processo de adormecer explicar, usando uma metáfora para a mente eo prana. Prana é muitas vezes comparado com o cavalo cego, ea mente - um aleijado que não pode andar. Separadamente, eles são indefesos, mas os dois juntos são capazes de se mover. Quando um cavalo e cavaleiro juntos, começaram-se a galope, mas geralmente poucos são capazes de influenciar a direção de seu movimento. Sabemos disso por experiência própria: você pode "enviar" a mente em uma espécie de chakra, concentrando a atenção sobre ele, mas é difícil manter a mente em um só lugar. A mente está sempre em movimento, a nossa atenção está constantemente se deslocam de um para outro. No habitantes sansara cavalo e cavaleiro tipicamente usado cegamente por uma das seis dimensões da consciência, um dos seis estados emocionais negativos.

Por exemplo, em adormecer, deixamos de estar conscientes do mundo sensual. Mente corre para trás e para a frente em um cavalo cego cônica prana não está concentrada em qualquer chakra, onde afeta uma dimensão particular de consciência. Talvez você teve uma briga com o seu meio, e esta situação (condição secundária) estimulou o chakra do coração está associada a uma marca que irá atrair a sua mente para este ponto no corpo. Outras actividades de manifesto mente e prana em imagens concretas e histórias de sonhos.

A mente não joga a um chakra especial por acaso - em vez disso, ele atrai as áreas das situações do corpo e da vida que precisam de atenção e cura. No nosso exemplo, o chakra do coração, você pode dizer, está pedindo

ajuda. Manifestando-se no sonho, a trilha-estímulo serão curados, e, assim, exausto. No entanto, se tal manifestação do seu sono não vai manter o foco e consciência, reação à exibição da faixa será ditado pelas tendências habituais cármicas e criar um sementes regulares de karma.

Como uma analogia, você pode levar seu computador. Chakras - o mesmo que arquivos diferentes. Clique na pasta "prana e mente", e em seguida, abra o arquivo "chakra do coração". Aparece na tela de consciência contidas as informações do arquivo - traços cármicas associados com o chakra do coração. manifesta-se como um sonho.

Em seguida, o sonho situação pode causar uma resposta diferente, o que vai excitar outras emoções. Então, o sonho vai se tornar uma causa secundária, o que proporcionará uma outra manifestação de pegada cármica. Agora, a mente passa pelo chakra umbilical e entra em outro mundo de experiências. A natureza do sonho mudou. Você não é mais ciumento - você está na rua, onde não há sinais, ou em completa escuridão. Você começa perdida. Você tenta sair, mas você não pode encontrar o seu caminho. Você está no mundo animal, em uma dimensão que está associada principalmente com a ignorância.

Isso mesmo, em geral, determinou o conteúdo do sonho. A mente eo prana são atraídos para um chakra particular, e sob a influência de traços cármicos de experiência diferentes dimensões relevantes surgem na mente como a natureza eo conteúdo do sonho. Você pode usar esse conhecimento para olhar para os sonhos de uma maneira diferente, para ver que tipo de mundo e experiências relacionadas com o sonho. Além disso, é útil ter em mente que todo sonho é uma oportunidade para a cura e prática espiritual.

Em última análise, nós nos esforçamos para fazer a mente eo prana são estáveis no canal central, e não é atraído por qualquer um dos chakras. Canal central - base de poder Rigpa experiências e práticas que fazemos nos sonhos de yoga servem para trazer a mente eo prana para o canal central. Quando isso acontece, estamos na consciência pura e uma presença clara. Sonho, focando a mente eo prana no canal central - significa sonhar, sem sentir o forte impacto das emoções negativas. Esta é uma situação de equilíbrio, o que proporciona a manifestação sonhador do conhecimento e clareza.

4 Resumo: Como existem sonhos

Enquanto o homem não encontrou uma implementação de sua verdadeira natureza ofusca a ignorância fundamental que gera conceitos de funcionamento da mente. Esta mente cerebral, enganado pela visão dual do mundo, divide a unidade integrante de experiências sobre conceitos teóricos e

depois aplica essas projeções da mente como se eles realmente existem como seres e coisas separadas. A primeira unidade dupla - a unidade "I" e "o resto", mas porque eles se identificam com apenas um experiências do partido - com o "eu" - que eles desenvolvem preferências. O resultado é um desejo e aversão, que se tornam a base das atividades físicas e mentais. Essas ações (karma) é deixado na mente de traços humanos em forma devido a disposições que resultam em uma nova unidade e um novo desgosto deixando cármicas novas faixas, etc Este é um ciclo interminável de karma.

Durante o sono, a mente vagueia do mundo sensorial. Karmic traços, que agora são estimulados cármica razões necessárias para a sua aparência, tem a energia - o cármica prana. Tal como no exemplo com o cavalo e do cavaleiro, mente dirige o cármica prana para o centro de energia do corpo, o que está associado com o traço cármica animado. Ou seja, a consciência está concentrada em um chakra particular.

Nessa interação, mente, energia e senso de consciência destaca os traços e propriedades do mundo cármicas ea auto testa sua influência. Karmic prana - a energia dos sonhos, que dá vida a energia ea mente tece uma manifestação concreta de vestígios cármicos - a cor, luz, emoções e imagens - em uma história significativa: sonho, sonho samsaric, e que é o resultado desse processo.

5 Imagens "Tantra Mãe"

Nos ensinamentos da Grande Perfeição (Dzogchen) são sempre é, se estamos conscientes da sua verdadeira natureza e entender que as reflexões desta natureza se manifestam na forma de experiências. O sonho é um reflexo da nossa própria mente. Também vê-lo facilmente, acordando do sono, como um Buda, ganhando iluminação, sabemos que todos os seres no samsara e objetos - uma ilusão. E, a fim de entender como a natureza ilusória dos sonhos durante o sono e natureza ilusória de vigília, requer prática. Tendo alguma compreensão de como ocorrem os sonhos, é mais fácil de entender o que se entende pelo termo "ilusão" e "falta de existência independente", e - mais importante - tornar esta compreensão à sua própria experiência. O processo, que é o resultado da experiência é a mesma, e no sonho e realidade. Todo o mundo - um sonho, assim como um professor, e ensino, eo resultado da nossa prática, e esse sonho não seja interrompido por um momento, até obtermos a libertação de um estado puro de Rigpa. Até então, nós continuamos a sonhar com ele e sua vida, como na medição de sonhos, e na dimensão física.

Se não podemos trabalhar com a idéia, acredita-se que o comando do mundo. Se formos capazes de trabalhar com a idéia, o que significa que se espalha conhecimento e usá-lo para o bem ou ela é liberada para a sua auto

verdade, o vazio. É assim que a idéia se torne parte do caminho. Da mesma forma, para se mover ao longo do caminho pode ser confuso de usar, o sofrimento ou a qualquer outra experiência. Mas para isso, é necessário compreender que a essência de tudo, levanta-te, não importa, há um vazio. Se entendermos isso, a cada momento da nossa vida é livre, e todas as experiências são uma prática espiritual: nenhum som - o mantra de qualquer imagem - o vazio puro, e todo o sofrimento - a doutrina. Isto é o que se entende por "turn no caminho."

Quando diretamente perceber que a raiva não tem base objetiva e é apenas um reflexo da mesma opinião, como um sonho, nó de raiva enfraquece e não mais nos une. Se entendermos que estávamos com medo de confundir uma cobra - apenas uma corda, o poder da imagem desaparece em nós. Entendendo que todas as imagens têm uma energia luminosa do vácuo, leva-nos a reconhecer a inseparabilidade da mente e das emoções.

Não é uma palavra tibetana *Lhundrup*, que se traduz como "perfeição espontânea". Isto significa que não se cria. Tudo isso é do jeito que é: self surge da base, como a perfeita manifestação do vazio e clareza. Cristal não cria luz: ele simplesmente descarta raios - tal é a sua natureza. O espelho reflete todas as pessoas que não escolhem: refletir tudo - sua natureza. Percebendo que tudo se manifesta, incluindo a auto-consciência e auto-relativa "I" - uma projeção da mente, somos libertos. Não tem essa compreensão - como tomar uma miragem da realidade, eo eco de um som independente. Então o sentimento de separação reforçada, e caímos na armadilha da dualidade ilusória.

Em "Tantra Mãe", e este é um dos textos mais importantes do Bon, contém exemplos, símile e metáfora, na qual você pode meditar, para melhor compreender a natureza ilusória e sonhos ea realidade.

. *Reflexão* o sonho - uma projeção de nossa própria mente. É inseparável da mente, como um raio de sol é inseparável da luz do sol que brilha no céu. Não sabendo disso, tomamos o sonho como se fosse verdade - para que o leão ruge no seu reflexo na água. No sonho, o céu - que é a nossa mente, a montanha - também a nossa mente, flores, chocolate que comemos, as pessoas ao nosso redor - tudo isso é a nossa própria mente, cujo reflexo que vemos.

Relâmpagos. no céu noturno relâmpago, de repente, iluminando a montanha. Cada vértice é como uma entidade separada, mas na realidade estamos vendo um relâmpago, que é um reflexo dos nossos olhos percebem. E os sonhos objetos aparentemente separados, na realidade não existe uma única luz da mente, a luz de Rigpa.

Rainbow. Sonhar pode ser um belo e convidativo, como um arco-íris. Mas isso é irrelevante - é um jogo de luz, dependendo da posição do observador. Correndo atrás dela, que nunca tinha sido para ultrapassar: é - nada. O sonho, como um arco-íris, há uma combinação de condições, de que há é uma ilusão.

. *Luna Dreaming* - como a lua, que se reflete em um número de diferentes corpos de água: na lagoa, no bem, o mar - em uma variedade de urbano e janelas em uma variedade de cristais, cristal. A lua não aumenta, só há um - e muitos objetos têm sonhos de uma essência.

Magia. Fakir pode transformar pedra em um elefante, em seguida, uma cobra, em seguida, um tigre. Mas todas estas coisas diferentes são ilusórias, objetos como em um sonho, o que criou a luz da mente.

. *Mirage* Devido a causas secundárias, podemos ver uma miragem no deserto - uma cidade fantasma ou o lago, mas próximo, e não encontrou nada. Se considerarmos os objetos de sonhos, verifica-se que eles, como uma miragem, imaterial e insubstancial, como um truque de luz.

Echo . Soltando um som alto, onde está o eco, ouvimos um som alto, em resposta, a emissão de um silêncio, ouvir o silêncio, e proferindo estranho chorar, ouvir um grito estranho. O som que veio a resposta - este é o som que temos publicado. E o conteúdo do sonho, que parece independente de nós, de fato, apenas um reflexo do conteúdo de nossa própria mente, que é devolvido para nós. Nestes exemplos, destaca a falta de existência e unidade da experiência e do experimentador independente. O Sutra de exercício é chamado vazio em Tantra - uma ilusão, e Dzogchen - um único cadinho. "Eu" eo objeto de percepção - e não duas coisas separadas. Mundo interior e exterior - a nossa própria manifestação. Todos nós vemos o mesmo mundo que todos nós temos o mesmo carma coletivo. A maneira como percebemos o fenômeno experiente determina o que experimenta nos sentimos e como reagimos a eles. Estamos convencidos de que podemos ver objetos que têm existência independente, que são seres e objetos separados. Se acreditamos que algo não existe, o caminho que parece! E isso pode nos afetar. Estamos criando um mundo que reagir.

Quando a nossa vida é longo, quebra o mundo que criamos, e não aquele em que outras pessoas vivem. O que percebemos e como todos nós vemos as paradas para viver com a gente. Se dissolver seus conceitos operacionais da mente pureza espontaneamente manifestar, que lhe está subjacente. Se temos conhecimento direto de que, como o nosso "eu" eo mundo não têm existência independente, então tudo o que ocorre nas experiências, não tem nenhum poder sobre nós. Se o leão confundiu seu próprio reflexo na água por algo que realmente existe, ele fica com medo e rosna, e se ele compreende a natureza

ilusória de reflexão, ele não mostra nenhum medo. Não ter uma verdadeira compreensão, nós respondemos com a projeção ilusória de sua própria mente atração ou aversão, e, assim, criar karma. Se entendermos que a verdadeira natureza - o vazio, somos livres.

METÁFORA para promover a compreensão

Em "Tantra mãe", diz o sono normal ignorância - é como um quarto escuro. Conscientização - as luzes de chamas. Se você acender uma lâmpada, a escuridão se dissipou ea sala se torna brilhante.

Explicação com a ajuda de símbolos e metáforas - o método mais eficaz para transmitir ensinamentos espirituais através da linguagem. Mas esta linguagem deve ser estudada. Eu sempre acho que os alunos têm dificuldade em aceitar a metáfora, e por isso eu quero explicar como trabalhar com metáforas e imagens simbólicas.

O exercício é útil para utilizar uma linguagem que estimula experiências sensoriais, ao invés de explicar, conceitos abstratos limitados e especial. Embora a verdadeira experiência que não são facilmente transferidos para qualquer meio de linguagem, as imagens que são utilizadas no ensino, pode ajudar se eles são percebidos não só pela mente racional. Essas metáforas, como as imagens poéticas, você precisa se preocupar. Você precisa pensar sobre eles, meditar sobre eles, experimentar com eles e incorporar em suas experiências.

Por exemplo, ao ouvir a palavra "fogo", que não presta muita atenção a ele. Mas, pensando-lo corretamente, permitindo que emergem da palavra, nós estamos começando a ver a luz, para sentir o seu calor. Como todos nós sabemos que o fogo - é algo mais do que um conceito abstrato, todos nós olhou para as chamas e sentir o seu calor sobre a pele, é uma palavra que virou uma experiência sensorial vivas. Em nossa imaginação acesa a chama.

Se dizemos "limão" e dar o feto emergir da palavra, a nossa boca se encheu de saliva e bochecha ossos irá reduzir o sabor ácido. Falando de "chocolate", quase nos sentimos a sua doçura. A linguagem é cheio de personalidade. Para transmitir um significado, ele invoca a memória, sentimento e imaginação. Quando metáforas e símbolos utilizados no estudo, é o melhor que eles têm vindo a trabalhar sobre o caso. Não basta pensar na palavra "chama no escuro" ou "no espelho" e usar os sentidos, do corpo e da imaginação para compreendê-los. Para ir além da imagem, é necessário, mas pode apontar-nos na direcção certa.

Ao entrar na casa, onde a lâmpada está acesa, não consideramos nem a luz, nem o pavio ou óleo, mas simplesmente sinto que a luz do quarto. Tente fazer

o mesmo com as metáforas que promovam o entendimento. Nossa mente está acostumada a lidar com conceitos abstratos e da lógica, pega a metáfora e analisa-lo. Nós queremos muito de uma metáfora: queremos saber como a luz estava na sala como uma chama acesa, onde fez o vento. Nós também queremos saber o que ele se parece com um espelho, a partir do qual é feito, o que o sujeito está de frente para o espelho e se reflete nele. Em vez disso, permitir-se a estar presente na imagem - para tentar encontrar escondida na palavra experiência. Escuro. Luz se acendeu. Este sentimento é familiar a todos nós: nossos corpos, os nossos sentidos. O vento pega e apaga a chama. Sabemos que esse sentimento, quando a luz é substituída pela escuridão.

SEGUNDA PARTE

Tipos de Sonhos e seu uso

O objetivo da prática de sonhos - o release: você tem a intenção de compreender que está completamente fora de sonhos. Mas há um nível relativo de utilização de sonhos, o que pode ser útil na vida quotidiana. Isso inclui o uso de informações obtidas em sonhos e beneficiar diretamente derivado de experiências em sonhos. Por exemplo, West sonhos amplamente utilizado em terapia. Há muitas histórias sobre os artistas e cientistas que usaram sonhos criatividade em seu trabalho. Os tibetanos também dependem muito do sonho. Este capítulo descreve algumas das maneiras de usar os sonhos relativos.

1 Três tipos de sonhos

Existem três tipos de sonhos, que tendem a formar uma consistência dos sonhos: 1) sonhos samsáricos comuns, 2) sonhos de clareza, 3) sonhos do Clear Light. As duas primeiras espécies diferem em suas causas, e cada um deles pode dormir para salvar ou não salvar consciência. Nos sonhos da Clara Luz não está presente apenas consciência, mas não há divisão dual entre sujeito e objeto. Limpar Sonhos de luz são de consciência não-dual.

DREAMS samsáricos

Sonhos que são mais frequentemente tomadas por maioria de nós - é sonhos samsáricos decorrentes da cármica traços *. O que significa que encontramos nesses sonhos - é o sentido que estamos tomando agora: ele é investido de dormir, e não é uma propriedade inerente do sonho. O mesmo pode ser dito

sobre o sentido da nossa vida de vigília. No entanto, nestes sonhos significativos não se tornam menos importantes e o significado da nossa vida de vigília - também. Este processo pode ser comparado com a leitura do livro. O livro - apenas ícones no papel, mas pela compreensão de seu significado, pode-se compreender o significado do livro. O significado do livro, assim como o significado de sonhos podem ser interpretados de forma diferente. Dois podem ler o mesmo livro com resultados muito diferentes: uma encontrada em suas páginas faz sentido para reverter uma vida inteira, e outro pensa que é apenas muito divertido, se não apreciar. O livro permaneceu a mesma. Ele coloca o leitor no sentido próprio da palavra, e depois leva-lo.

Sonhos comuns	Inconsciente
(Condicional por traços cármicos pessoais)	Lúcido
Sonhos de clareza	Inconsciente
(Condicional transpessoais traços cármicos)	Lúcido
Sonhos da Clear Light	Lúcido
(Não-dualidade)	(Fora da dupla divisão entre sujeito e objeto)

SONHOS DE CLAREZA

Como a prática de sonhar sonhos se tornam mais claras e mais e somos capazes de lembrar mais e mais de cada sono. Este é o resultado do que trazer para o estado de sonho crescente conscientização. Para além de uma maior consciência em sonhos comuns, existe um segundo tipo de sonhos, sonhos chamados clareza que surgem no caso em que a mente e prana são equilibradas, e tem a capacidade para permanecer dormente na presença impessoal. Em contraste com os sonhos samsáricos, onde a mente, experimentando o impacto da cármica prana, correndo para cá e para lá, nos sonhos de clareza, o sonhador é estável. Embora ainda ocorrem as imagens e histórias, eles são menos dependentes de traços cármicos pessoais e são agentes de informações que vêm diretamente da mente, escondido abaixo do usual "me". Isto é semelhante à diferença entre o prana cármica canal bruto branco associado com emoções negativas e sabedoria prana que flui através do canal vermelho. Como ambos são variações do cármica prana - a energia associada com as experiências da dupla natureza - apenas um é mais limpo e é devido ao menor número de erros, e os sonhos de clareza são mais limpas e são devido a menos erros do que sonhos samsáricos. Em sonhos, a clareza é o caso, se a dormir ou algo foi encontrada, em contraste com o sonho samsárico, em que o significado é projectada sobre a pureza da experiência original.

De tempos a tempos, sonhos de clareza pode ocorrer em todos, mas não são regulares, enquanto que a prática não se desenvolverá e não atingirá a

sustentabilidade. A maioria de nós só vê os sonhos samsáricos, com base nas experiências e emoções da vida diária. Mesmo que sejamos um sonho agradável sobre o exercício, sobre os professores, sobre a prática de Budas ou *Dakini* *, ainda é provável que o sono samsaric. Se estamos envolvidos em uma prática que está associada com o professor, que, é claro, vai sonhar com essas coisas. Isso é um bom sinal, indicando o nosso interesse nos exercícios, mas esse interesse permanece ambígua e, portanto, mundo limitado de samsara. Em samsara há lados bons e ruins, e um profundo interesse no ensino e na prática - uma coisa boa, porque é o caminho para a libertação. Mas não tome sonhos samsáricos de sonhos de clareza.

Se erroneamente acreditam que os sonhos samsáricos pode apontar na direção certa, vamos ter que mudar suas vidas diárias, tentando seguir as dicas recebidas em sonhos, e continuará de forma permanente. Acreditando que todos os nossos sonhos - para liderar a partir de uma fonte mais elevada, mais espiritual pode ser muito complicar sua situação pessoal, pois este não é o caso. Deve prestar muita atenção aos sonhos e aprender a entender quais são válidas e quais -, mas as manifestações de emoções, desejos, medos, esperanças e sonhos de nossas vidas diárias.

SONHOS DE clara luz

Há um terceiro tipo de sonhos, sonhos de Clara Luz - eles visitam aqueles que estão muito avançados na estrada. Estes sonhos surgem do prana primordial no canal central. Sobre a Clear Light é normalmente referido nos ensinamentos de sono yoga. Isso significa um estado que é livre de sonhos, pensamentos e imagens, mas há sonhos da Clara Luz, que permanece latente na natureza da mente. Conseguir isso não é fácil: ali, diante da Clara Luz, o praticante deve aprender a permanecer bastante estável na consciência não-dual. Gyalshen Mila Samleg, autor de importantes comentários para "Tantra Mãe", escreveu que antes de começar a sonhar com o Clear Light, ele havia trabalhado na prática, há nove anos.

O desenvolvimento da capacidade de o sonho de luz clara é semelhante ao desenvolvimento da capacidade de permanecer na presença de não-dual Rigpa durante o dia. Inicialmente Rigpa e pensei parecem diferentes estados: acreditamos que a experiência de Rigpa não pensou, e se ocorrer, distraído e fora do estado de Rigpa. Mas quando o estado de Rigpa é mais robusto, os pensamentos apenas vêm e vão, assim como Rigpa e práticas triste está na consciência não-dual. É como aprender a usar um tambor e sino damaru na prática ritual: primeiro, somos capazes de usar uma coisa só. Tocando um sino, perdemos o ritmo do tambor e vice-versa. Quando a nossa capacidade de se tornar estável, podemos usar os dois ao mesmo tempo.

Sonhos de Clear Light - esta não é a mesma que os sonhos de clareza que, embora existam aspectos profundos e relativamente puro da mente e são o resultado de boas marcas cármicas, ainda em desenvolvimento, na dualidade. Sonhos da Clear Light, decorrentes passado resíduo cármico, não levam a experiências duais. O praticante não desempenhar o papel de sujeito-observador em relação ao objeto, ou o papel dos sonhos do assunto no mundo dos sonhos, mas está em pleno inseparabilidade com o não-dual estado de Rigpa.

Pode parecer que as diferenças entre essas três variedades de sonhos são muito fina. Sonhos samsáricos surgir a partir de vestígios samsáricos do homem e suas emoções, e todo o conteúdo de tais sonhos formados por estes sinais e emoções. Sonhos de clareza conter um conhecimento mais objetivo que surge a partir de vestígios cármicos coletivos e acessíveis a consciência nos casos em que não está atolada em traços cármicas pessoais. Então, a mente não é limitada pelo espaço, tempo e experiência pessoal, e do sono pode ocorrer com seres reais, para receber os ensinamentos dos professores reais e encontrar a informação que é útil tanto para si e para as outras criaturas.

Sonhos de Clara Luz não é determinado pelo conteúdo dos sonhos: os sonhos da Clara Luz, porque não há nenhuma subjetiva ou ego sonhador sonhar. Fora deles, e não há "eu", o que teria sido a dupla relação com um sonho ou o seu conteúdo. Dreaming ocorre, mas é uma atividade da mente que não viole a prática da sustentabilidade no estado da Clear Light.

2 Uso dos sonhos

Sonhos representam o maior valor para aqueles que seguem o caminho espiritual. Mais importante ainda, os próprios sonhos pode ser usado como uma prática espirituais. Eles também podem fornecer experiências que favoreçam a quem as vê, de escolher um caminho espiritual. Além disso, eles podem ajudar a determinar se a prática é realizada à medida que progride e que deve ser dada atenção.

Como eu disse na introdução, muitas vezes acontece que, antes de dar o melhor ensino, o professor espera até que o aluno não vê o sonho, dizendo que estava disposto a receber esse ensinamento. Outros sonhos pode indicar que o aluno tenha concluído uma prática particular. O professor, depois de ouvir um sonho, pode decidir que é hora de passar para a próxima prática. Da mesma forma, prestando atenção aos sonhos, podemos avaliar a maturidade de sua prática. Às vezes, a realidade pensamos que estamos indo muito bem, e adormeceu, descobrimos que pelo menos uma parte de nós ainda permanece em desordem e incapaz de superar os obstáculos internos. Isso não deve confundi-lo. Útil quando lados diferentes da nossa mente são evidentes em seu

sono, e indicar o que você precisa para trabalhar com para avançar na prática. Quando a prática está ganhando força, os resultados aparecem em um sonho e dar confiança aos nossos esforços.

Na experiência de sonho

Nos sonhos, as emoções são muito maleáveis e que somos capazes de fazer muitas das coisas que a realidade escondida, incluindo as práticas específicas que contribuem para o nosso desenvolvimento. Nós podemos curar as feridas - obstáculos emocionais que não conseguiram superar. Podemos eliminar o congestionamento de energia que impedem o livre fluxo de energia no corpo. Pode dissipar impurezas mentais, experimentando sentimentos fora dos limites especulativos e quadros.

Normalmente estes problemas são melhor abordados depois que desenvolver a capacidade de manter a consciência em sonhos. Aqui nós só observar que é possível e, no capítulo dedicado à prática, considera-se mais detalhadamente o que deve ser feito durante o sono após essa consciência é alcançada.

Liderança e orientação

A maioria dos tibetanos - e altos mestres espirituais, e as pessoas comuns acreditam sonhos comuns - como uma fonte potencial de profundo conhecimento e orientação espiritual na vida diária. Para transformar sonhos de fazer um diagnóstico, para garantir práticas de limpeza necessárias para garantir que devemos prestar atenção à relação com os deuses e encarregados de educação. Tal uso dos sonhos pode parecer preconceituoso, mas a um nível mais profundo, os sonhos refletem o estado de sono eo estado de seu relacionamento com energias diferentes. No Oriente, as pessoas reconhecem essas energias e as consideram os guardiões e espíritos guardiões, bem como os estados mentais e emocionais. No Ocidente, onde o estudo dos sonhos pegou muito mais tarde, estas energias são consideradas como o início de complexos ou arquétipos doença ou profundamente enraizada.

Alguns monges tibetanos estão a trabalhar com os sonhos ao longo de sua vida, e essa prática está se tornando o principal método de comunicação com os aspectos mais profundos do seu ser e de outros mundos. Como exemplo ilustrativo é a minha mãe. Ela era uma profissional e também uma mulher muito gentil e amorosa. Na parte da manhã, quando todos se reuniram à mesa do café, ela costumava dizer aos seus sonhos para toda a família, especialmente se o sono foi associada com seu guardião e protetor Namtelom Karpo.

Namtel - guardião de Chora, na região norte do Tibete, onde minha mãe cresceu. Embora seja uma prática comum em todo o Tibete, ele era adorado

principalmente na vila onde sua mãe morava, e nas áreas circundantes. Mãe servido prática Namtela, e seu pai - não, e muitas vezes ele fez piada com ela quando ela contou seus sonhos.

Lembro-me claramente como sua mãe nos contou um sonho no qual ela era Namtel. Ele tinha cabelos longos nas orelhas - brincos de pérola, e ele estava vestido, como sempre, em branco. Desta vez, ele parecia irritado. Ele entrou pela porta e jogou-o no chão uma pequena bolsa. "Eu continuo dizendo a você o tempo todo para você ser cauteloso, e você e não me importo!" Olhando nos olhos da mãe, ele tinha ido embora.

De manhã, a mãe perguntou o que isso poderia significar um sonho. Uma mulher dia, que às vezes ajudou ao redor da casa e tentou roubar o dinheiro. Ela colocou-os sob as roupas, e eu passei pela mãe, o dinheiro caiu. Eles estavam no saco, exatamente da mesma forma que a mãe viu em um sonho. A mãe pegou - era todo o nosso dinheiro, e quase perdemos eles! Ela considerou o evento uma manifestação de cuidado por parte de seu tutor, e tinha certeza de que ele Namtel fez com que um saco caiu no chão.

Namtel era a mãe dos meus sonhos para o resto de sua vida, sempre da mesma forma. Embora as informações que ela recebeu dele, não teria sido diferente, como regra, os sonhos estavam transportando ajuda, proteção e orientação.

Até a idade de dez anos eu fui a uma escola cristã, e, em seguida, meus pais me levaram lá e entrei no mosteiro de Maria. Um dos monges, Gene Sengtug de vez em quando para me contar seus sonhos. Alguns deles eu me lembro muito claramente, porque lembrava os sonhos de minha mãe. Ele sempre sonhou Gyalmo Sipe, um dos mais importantes eo mais velho entre os protetores iluminados da tradição Bon. Prática Sipe Gyalmo existe em outras escolas do budismo tibetano, e no Palácio de Potala em Lhasa é seu santuário. Sonhos de Sipe Gyalmo que viram Gene Sengtug, guiou na vida e na prática.

Em seus sonhos Sipe Gyalmo não parecia divindade com tanta raiva que vemos nas imagens em templos e salões para meditação. Essa foi uma mulher muito velha, de cabelos grisalhos e inclinou-se, apoiando-se numa bengala. Gene Sengtug sempre conheceu Sidpey Gyalmo no vasto deserto, onde havia uma barraca. Além dela, não há ninguém morava. O monge olhou para a expressão em seu rosto, feliz ou triste, o próximo não é apresentada se a raiva em seus movimentos. Observando-a, de alguma forma ele sabia o que fazer para eliminar os obstáculos à prática ou alterar algumas das situações da vida em uma direção mais favorável. Então, ela enviou-lhe em sonhos. Obrigado Gene sonhos Sengtug manteve uma estreita relação com ela, e ao longo de sua vida, ela apareceu para ele no mesmo formulário. Experiência na área - um bom exemplo de sonhos de clareza.

Então eu ainda era pequeno, mas lembro bem que um dia, ouvindo o monge diz outro sonho, de repente ele percebeu que ele diz, como se fosse seu amigo que vive em outro lugar. Eu pensei, isso é ter amigos com quem se pode jogar em seu sono - porque o dia em que eu realmente não pode jogar, pois as aulas eram muito intenso e rigoroso professor. É esse pensamento veio à minha cabeça então. Então você vê, na medida em que, à medida que crescemos, a nossa compreensão dos sonhos e sonhos, bem como uma ocasião para praticar esta prática pode encontrar toda a grande profundidade e maturidade.

Adivinhação

Muitos mestres de meditação têm atingido a estabilidade, na prática, são capazes de usar os sonhos para a clareza de adivinhação. Para fazer isso, o sonhador deve se livrar da maioria dos traços cármicas pessoais que normalmente causam um sonho. Caso contrário, a informação é extraída de um sonho, e é projetada sobre ele, como é geralmente o caso com sonhos samsáricos. Na tradição Bon é o uso de sonhos é uma das técnicas de adivinhação xamânica e generalizada entre os tibetanos. Muitas vezes, o aluno torna-se o professor para orientação em um caso particular, ou pedir-lhe conselhos sobre como superar o obstáculo, e para obter a resposta para a pergunta do aluno, o professor, muitas vezes refere-se a sonhos.

Por exemplo, quando eu morava no Tibete, eu conheci uma mulher chamada Kachod Wangmo, que atingiu a realização na prática. Ela tinha uma grande habilidade e tornou-se conhecido como *otkryvatelnitsa* tesouros(*Terton*), revelou muitos ensinamentos ocultos. Eu perguntei a ela, usando o sonho de clareza, eu prevejo o futuro: uma pergunta comum feita sobre os obstáculos que eu estava destinado a atender, entre outros.

Nesses casos, o sonhador normalmente leva algum tipo de coisa que pertence à pessoa que ordena um sonho. Eu dei Kachod Wangmo sua camisola. Este documento continha uma camisa minha energia, e concentrando-se sobre ele, a profetisa poderia se comunicar comigo. Naquela noite, ela colocou um travesseiro sob sua camisa, e quando ela adormeceu, ela teve um sonho de clareza. Na parte da manhã, ela deu uma explicação detalhada sobre o que eu quis dizer na minha vida, o que evitar eo que fazer. Foi uma orientação clara e útil.

Às vezes os alunos perguntam, mostra um sonho que prediz o futuro, o que é o futuro de uma conclusão precipitada. Seguidores da tradição tibetana, acredita que não é. As causas de tudo o que pode acontecer é que, agora, porque as conseqüências do passado são as sementes de situações futuras. As principais causas de todo o estado futuro deve olhar para o que já aconteceu. No entanto, as causas secundárias são necessárias para a manifestação de sementes cármicas, não uma conclusão: depende das

circunstâncias. É por isso que a prática é eficaz, e que a doença pode ser curada. Se de uma forma diferente, não faria sentido fazer alguma coisa, só não mudar. Se você sonhar vemos amanhã, e então ele vem e tudo é exatamente como aconteceu no sonho, isso não significa que o futuro pré-determinado e não pode ser mudado - isso significa que nós não mudamos.

Imaginem uma profunda impressão, uma marca de forte emoção, que é a principal causa da situação particular e amadurece gradualmente. Isso está em nossas vidas pode ser uma causa secundária, necessária para esta razão principal emergiu. No sonho sobre o futuro desta causa está presente, e no próximo, a maturação ocorra, faz com que o sono, por isso ele se torna um retrato imaginário do resultado. Vamos dizer que nós vamos para a cozinha, onde ele trabalha incrível chef italiano, inalar o cheiro de especiarias e cozinhar, vemos deitado na mesa comida - nós podemos fornecer jantar para ser cozido, quase ver o resultado desta situação. E em seu sono. Podemos assumir alguns erros, mas no geral, muito longe da verdade. E então, quando foram servidos o almoço, ele irá fundir-se com as nossas expectativas, as diferenças estão abertas, e ele vai ser exatamente o almoço, que nós antecipamos, mesmo que ele não é exatamente o mesmo.

Lembro-me de um incidente similar que aconteceu comigo na minha infância. Houve um feriado, o que na Índia é chamado Ivan e tradicionalmente comemorado com fogos de artifício. Nós e os seus amigos não têm o dinheiro para comprar um biscoito, então começamos a procurar detonados. Ao trazer fogos de artifício, que tentaram atear fogo a eles novamente. Eu ainda era muito jovem: eu tinha quatro ou cinco anos. Um biscoito ligeiramente Podmokly, e eu colocá-lo sobre as brasas. Fechei os olhos e soprou sobre ele - é claro, ele explodiu. Por um momento eu não conseguia ver nada exceto as estrelas, e naquele momento se lembrou do sonho que viu no dia anterior. Ele era apenas sobre isso, percebi que tudo o que aconteceu. É claro que seria muito mais útil recordar o sonho do que aconteceu, e não depois! Como muitas vezes acontece: as causas das situações futuras são tecidas em um sonho do futuro, que seria visto - provavelmente, mas não necessariamente.

Às vezes, o sonho pode aprender causa e efeito, afetando as vidas de outras pessoas. Quando eu morava no Tibete, minha professora Lopon Tenzin Namdak tinha um sonho, e então me disse que eu preciso fazer as práticas específicas associadas com um dos guardiões. Eu comecei a realizar essa prática no caminho dedicado a ela todos os dias, por horas a fio, para influenciar o que ele viu em seu sonho. Levou vários dias. Eu estava dirigindo um caminhão em uma estrada estreita nas montanhas. Nesta parte de motoristas Tibete pessoas que trabalham a partir das tribos nômades selvagens que não têm medo da morte. Na parte de trás do caminhão cerca de trinta de nós repleto de muita bagagem pesada - e pneus de repente explodiu eo caminhão capotou.

Eu saí e olhei para baixo. Especialmente eu não ficar com medo. E então eu vi que apenas uma pequena pedra mantém o caminhão de cair, não deixá-lo bater contra o vale, que ficava tão longe que tinha caído um chip penhasco voou o que pareceu uma eternidade, antes de bater no fundo. Então, meu coração quase pulou para fora do meu peito! Eu tenho muito medo: é entre mim e a morte era apenas esta pequena jóia, mas ele me salvou de uma morte precoce.

Vendo tudo isso, eu pensei: 'É isso aí! Por isso, era necessário fazer o protetor prática! " Isso é o que eu vi em um sonho meu professor, que é por isso que ele me disse para fazer a prática. O sonho pode não ser muito específico, no entanto, pelo sentimento e as imagens que ele transmite: Eis aqui algo que é necessário sobre o impacto. É um dos benefícios que podemos obter através do trabalho com sonhos.

EXERCÍCIOS EM SONHOS

Na tradição tibetana, há muitos casos em que é dito sobre a prática, que estava ensinando em sonhos. Muitas vezes, esses sonhos são uma sucessão: cada sucessiva começa com o que terminou. Isso acontece com mais transferência de todo o ensino, até o final, depois que o trem parou de sonhar. Então foram abertos inteiros exercícios volumes, incluindo muitas práticas que são realizadas por tibetanos durante séculos. Isto é o que é chamado de "tesouro da mente" (*gongter* *) .

Imagine que você entra em uma caverna e encontrar lá um exercício livro oculto. Esta é uma jóia no espaço material. Descubra os tesouros da mente não é o mesmo no mundo material, e na mente. Professores conhecidos que encontraram o tesouro como nos sonhos de clareza e realidade. Para receber esses ensinamentos em sonhos, práticas devem desenvolver certas habilidades, como a capacidade de se manter estável em sua própria mente, não identificando-se com o habitual "eu sou". Práticas, a clareza não é marcado pelos traços cármicas e sonhos samsáricos, tem acesso a sabedoria é a própria consciência inerente.

Os verdadeiros ensinamentos encontrados nos sonhos não vêm da mente. Não é como ter que ir até a biblioteca para encontrar materiais e, em seguida, escrever um livro, usando a mente para coletar e reunir as informações, como é feito pelos cientistas. Apesar de muitas doutrinas importantes estabelecidos pela razão, eles não são considerados os tesouros da mente. E a sabedoria do Buda, vindo das profundezas da consciência, e samorozhdna samosovershenna. Isso não quer dizer que os ensinamentos pertencentes aos tesouros da mente, não é semelhante à doutrina existente. Além disso, embora possam ser encontradas em várias culturas, em tempos diferentes, eles podem ser semelhantes apesar de que qualquer forma totalmente independente. Os historiadores estão tentando descobrir as origens de exercícios diferentes para

descobrir como eles influenciaram-se mutuamente, o que as ligações existentes entre eles, etc, e muitas vezes encontrar algumas conexões. Mas a verdade é que estes exercícios espontaneamente vêm de pessoas que estão em seu desenvolvimento atinge um determinado nível. Estes exercícios - parte integrante do conhecimento indígena, que, no final, não pode acessar qualquer cultura. Estes exercícios não são apenas para os budistas ou Bonpos - este exercício para todas as pessoas.

Se o nosso karma - para ajudar os outros, e que a doutrina derivada de sonhos, pode beneficiar as pessoas. Se tivermos uma ligação cármica à linha de transmissão, é possível que os ensinamentos encontrados nos sonhos são para nossa própria prática e são os meios pelos quais específico para superar algum obstáculo.

3 Abertura prática chod

Muitos professores usam o sonho como um dos aspectos importantes para o conhecimento, o que permite detectar ensino, comunicar-se com os professores, com os quais eles compartilham espaço e tempo, e desenvolver a capacidade de ajudar os outros. Tudo isso se reflete nas histórias de Tongchzhung gordura, grande professor Bohn, que viveu provavelmente no século oitavo. Em uma série de sonhos que ele abriu o Bon prática *chod* *, que é usado para a visualização da generosidade e do anexo cut-off.

Com a idade de seis é obesa Tongchzhung já sabia sobre esses ensinamentos. Aos doze anos ele estava fazendo longos retiros e teve uma experiência maravilhosa em um sonho, em que o exercício de detecção, conhecer os professores e levá-los a transferir. Uma vez, quando ele estava em retiro, realizando Velse prática intensiva, uma das mais importantes divindades tântricas da tradição Bon, ele convocou o professor. Tongchzhung obesos deixar o lugar da solidão e atingiu a casa onde um dos clientes de seu professor. Lá, ele foi para a cama e viu um sonho impressionante.

Neste sonho, uma bela mulher levou-o a uma área desconhecida e, finalmente, chegaram a um grande cemitério. O terreno estava cheio de cadáveres, e no meio havia uma grande tenda branca, coberto com decorações requintadas e cercado por belas flores. No meio da tenda, sentou-se no trono marrom mulher. Ela usava um vestido branco, de cabelo - jóias feitas de ouro e turquesa. Reunidos em torno dos muitos belos Dakini, que falava muitas línguas de diferentes países, e Tongchzhung obeso percebeu que eles tinham vindo de terras distantes.

Brown Dakini desceu do trono, levantou Tongchzhung obeso cheio de sangue e carne crânio e começou a tratar. No entanto, ela disse-lhe para levá-la de

presente como uma oblação pura, e disse que, juntamente com outras Dakini vai dar-lhe um compromisso importante.

Então ela disse:

- Sim, você vai alcançar a iluminação no espaço da Grande Mãe. Eu Gyalmo Sipe, o guardião dos ensinamentos Bon, Brown Rainha da Existência. Esta dedicação e ensino - a natureza radical de "Tantra Mãe". Vou te dar uma dedicação para que você possa dedicar e ensinar aos outros.

Tongchzhung Tuchena erguido sobre um trono elevado. Sipe Gyalmo lhe entregou um cocar cerimonial e vestes para os acessórios rituais de iniciação. Ela, então, pediu-lhe para dar ao público uma dedicação Dakini, para sua surpresa.

Tongchzhung obesos começou a recusar:

- Não, eu não sou capaz de dar iniciações, eu não sei como fazê-lo. Estou muito desconfortável.

- Não se preocupe - acalmou Sipe Gyalmo. - Você é um grande professor. Você tem toda a dedicação de trinta professores do Tibete e Shang Shung. Você pode nos dar uma iniciação.

- Mas eu não posso cantar orações durante a dedicação - disse Tongchzhung obesos. Sidpey Gyalmo disse:

- Eu vou te ajudar, mas o guarda dará força. Você não tem nada a temer. Por favor, passe a dedicação.

Naquele momento, toda a carne e todo o sangue que estava na tenda, se transformou em óleo, açúcar e outros alimentos em drogas e flores medicinais. Dakini derramou flores sobre ele, e de repente ele percebeu que ele realmente sabe como dar início ao "Tantra Mãe", e deu-lhe.

Depois de dedicar toda a Dakini tenho que agradecer a ele, e Sipe Gyalmo disse:

- Em cinco anos, vai reunir Dakini oito grandes cemitérios e muitos professores. Se você vier, nós vamos dar-lhe alguns exercícios "Tantra Mãe".

Então tudo Dakini disse adeus, e ele - com eles, e Sipe Gyalmo disse que era hora de ir. Red Dakini escreveu sobre o lenço vermelho NM sílaba, símbolo do elemento vento, acenou-lo no ar, e então disse Tongchzhung toque obeso o pé direito cachecol. No mesmo instante, ele estava de volta em seu corpo e percebi que era um sonho.

Ele dormiu tanto tempo que as pessoas pensavam que ele estava morto. Quando ele finalmente acordou, o professor lhe perguntou por que ele havia dormido tanto tempo. Tongchzhung obesos contou seu sonho para o professor, e ele disse que é ótimo, mas alertou que esse sonho deve ser mantida em sigilo, caso contrário, ele pode se tornar um obstáculo. Mestre disse gordura Tongchzhung, que um dia ele vai se tornar um professor, e deu-lhe uma bênção, para dar efeito a seus ensinamentos futuros.

No ano seguinte Tongchzhung obeso estava em retiro, e uma noite ele foi visitado por três Dakini. Eles tinham lenços verdes, eles tocaram seus pés. Ele perdeu a consciência imediatamente e acordei em um sonho em breve.

Ele viu três cavernas, de frente para o leste, e entrou na caverna do meio. Dentro, foi incrivelmente adornado com flores. O jovem reuniu três professores, cada um dos quais estava usando uma diferente das outras roupas para a iniciação secreta. Professores cercado por encantadora Dakini, que tocavam instrumentos musicais, dançou, fez oferendas e oraram e realizou outras atividades piedosas.

Três professores deu-lhe uma dedicação para despertar seu estado original, para forçar recordar suas vidas passadas e dar a oportunidade para passar com êxito a prática de chod. O professor, que estava sentado no meio, se levantou e disse: "Você tem todos os ensinamentos sagrados. Recebeu a dedicação, e te bendizemos, para despertar em você a capacidade de ensinar."

Então, ele tem um professor que estava sentado do lado direito, e disse: "Estamos comprometidos com você em todo o ensino comum em lógica. Que é usado para cortar o ego, nos métodos utilizados para liberar as falácias do pensamento, bem como na prática de chod. Nós te abençoe, para que possas pode transmitir essas práticas e garantir a sua continuidade. "

O professor, que estava sentado à esquerda, levantou-se e disse: "Eu quero dar-lhe o sagrado ensinamento tântrico, que é armazenada em nossos corações, todos os professores do Tibete e Shang Shung Esses ensinamentos nos dedicar e te abençoe, para que você possa ajudar os outros."

Os três foram excelentes professores Bon. Eles viveram no final do século VII, por cinco anos antes de ele nascer Tongchzhung obesos.

Depois de um tempo, quando o professor Tongchzhung Tuchena morreu obeso Tongchzhung se instalaram na aldeia de seu professor e começou a fazer pelas práticas e rituais habitantes locais. Durante uma breve meditação e retiros longos suas visões assombradas de diferentes professores. Ele podia ver dentro de seu próprio corpo, onde os canais ea energia era como um cristal transparente. Muitas vezes aconteceu que ao andar seus pés não tocam o

chão. Além disso, usando o poder do prana, ele não podia se mover muito rápido.

Demorou mais de quatro anos. Dakini Brown, a quem ele conheceu em um sonho, uma manifestação de Sipe Gyalmo, disse-lhe que em cinco anos eles vão ver de novo, e que esse tempo chegou. Um dia, ele caiu no sono em uma caverna e em seu sono, ele orou para todos os professores. Acordar, ele olhou para o céu incrivelmente claro. Rose uma leve brisa, que desceu do céu e disse duas Dakini Tongchzhung obeso seguir. Junto com eles, veio para a reunião Dakini - o mesmo Dakini em torno das bordas, com quem se encontrou em um sonho há cinco anos. Ele recebeu a transferência e explicar a prática de chod e "Tantra Mãe". Dakini previu que virá o tempo em que haverá um bodhisattva e abençoada doze professores, e é aí que Tongchzhung obeso vai dar ensinamentos. Todos Dakini prometeu ajudá-lo nisso. Um disse que iria agir como um guardião do outro - que vai abençoar os ensinamentos, o terceiro - que irá preservar os ensinamentos de palavras falsas e interpretações, etc Sipe Gyalmo também prometeu proteger os ensinamentos, e toda a congregação Dakini por sua vez, disse Tongchzhung obesos Qual é a responsabilidade terá em cada um, para ajudar a espalhar os ensinamentos. Disseram-lhe que a doutrina como os raios do sol se espalhar nas dez direções, atingindo todos os cantos do mundo. Esta é uma previsão importante e ainda inspira aqueles que estudam estas práticas, pois sabemos que eles vão se espalhar por toda a terra.

Dreaming Tongchzhung Tuchen - bons exemplos de sonhos de clareza. Em uma delas, ele recebeu informações precisas sobre a importância do sono, o que ele estava a ver no futuro. Ele recebeu ensinamentos e iniciações, ele foi ajudado pelos dakinis e outros professores. Nos primeiros dias de sua vida, no entanto, e encontrou a implementação, não percebeu seu potencial como professor até que sejam revelado a ele em um sonho. A força das bênçãos recebidas em um sonho levou-o a aceitar as diferentes dimensões da consciência, e ele estava reunido com que parte de seu ser, o que ela estudou e desenvolveu em uma vida anterior. Graças aos sonhos que ele sempre continuou a crescer espiritualmente, receber ensinamentos e se reunir com os professores e Dakini.

Isso pode acontecer com qualquer um de nós. Praticando, descobrimos que nessa parte da vida que estamos em um sonho, está desenvolvendo uma espécie de continuidade. Uma ajuda valiosa para esta nossa jornada espiritual como um sonho se torna uma parte de um processo especial que nos conecta com a profunda 'I' e leva ao desenvolvimento de nossa maturidade espiritual.

4 Os dois níveis de prática

Uma noite - era há alguns anos atrás - eu tive um sonho que eu tinha uma serpente na boca. Puxei-o para fora e encontrei morto. A sensação não era agradável. Casa para mim a ambulância chegou, e os médicos me disseram que a cobra era venenosa e eu vou morrer. Eu concordei em ir para o hospital, e lá fomos nós.

Eu estava com medo, e eu disse que antes de sua morte deve ver o Tapihritsy estátua, professor Dzogchen. Os médicos não sabem quem ele é, mas, no entanto, concordou e disse que eu teria que esperar mais um pouco da morte. Fiquei aliviado, mas para minha surpresa, eles imediatamente trouxe a estátua. Razão para adiar a morte foi muito curto. Então eu disse-lhes que a morte não existe - agora que era a minha única salvação. Mal pronunciou essas palavras, eu acordei. Coração batendo forte.

Era a véspera do Ano Novo. No dia seguinte eu tinha que voar a partir de Houston para Roma. Depois de um sentimento estranho dormir de ansiedade, eu pensei que provavelmente deve levar este caso a sério e para cancelar o vôo. Eu precisava de um conselho do professor, então eu voltei a dormir e sonho lúcido foi transportado para Lupon no Nepal e disse-lhe o sono agitado.

Enquanto Houston sofreu com enchentes. O professor interpretou o sonho no sentido de que eu personificava a Garuda, um pássaro mágico, que tem autoridade sobre as Nagas, espíritos da água, cuja aparência é semelhante a uma cobra. Lupon disse sonho significa que Garuda ganha espíritos da água que causou o dilúvio. Ao ouvir essa explicação, eu animou-se e no dia seguinte viajou para Roma, assim como vai. Este é um exemplo do uso de sonho lúcido, para fins práticos, para tomar decisões.

Talvez tudo isso soe estranho ou incrível, mas verdadeiro objetivo é desenvolver uma mente flexível e quebrar a estrutura que restringem. Com a mente mais flexível, podemos perceber melhor o que se coloca, sem cair sob a influência de expectativas e desejos. Mesmo que ainda estamos limitados atrações e distrações, tais práticas espirituais seria útil para nossa vida diária.

Se eu fiz ao vivo com a consciência de que a morte não existe, ninguém que está morrendo, não vou buscar interpretação do sono, como no caso em que o sonho me deixou ansioso. Nosso desejo é interpretar um sonho com base na esperança e medo, nós queremos saber o que evitar eo que contribuir, queremos chegar a um entendimento, para mudar alguma coisa. Ao compreender a sua verdadeira natureza, você parar para procurar significado, para quem vai realizar esta pesquisa? Uma vez que você tenha ido além da esperança e do medo, o sentido do sonho perde sua importância, você está apenas passando na íntegra tudo o que se manifesta no momento presente. E, em seguida, sem dormir pode causar ansiedade.

Sonho Yoga engloba todas as nossas vidas e é aplicável a todas as diversas dimensões de nossa experiência. Alguém pode sentir-se a contradição entre os mais altos pontos de vista filosóficos e alguma orientação. Por um lado, a vista é ilimitado: em exercícios que explicam a não-dualidade, a realidade absoluta, argumenta-se que não há nada a fazer que encontrar - e depois perder esse esforço só remove o homem de sua verdadeira natureza. Mas há práticas e ensinamentos que só fazem sentido no quadro da dualidade, na esperança e medo. Os alunos dão orientações sobre a interpretação dos sonhos, para apaziguar os guardiões locais, para implementar as práticas de uma vida longa e são orientados a praticar diligentemente, e ver que a mente estava focada. Nós queremos dizer que não existe nada para fazer e, ao mesmo tempo que é necessário para o trabalho árduo.

Às vezes, isso resulta em confusão matéria em confusão sobre a prática. A pergunta é: "Se a dura realidade das diferenças é vazia e se a isenção deve procurar compreender a natureza desta cavidade, então por que as práticas que são relativas ao resultado?" A resposta é muito simples. Porque vivemos em uma dupla, a paz relativa, e, em seguida, fazer a prática e eficaz para este mundo. Em existência samsaric de uma dicotomia de vida e pólos faz sentido: há maneiras certas e erradas, melhores e piores de agir e pensar, com base nos valores de diferentes religiões, escolas religiosas, filosofias, Ciência e Cultura. Respeite as circunstâncias que o cercam. Se você vive no samsara, o uso de práticas relativas ea interpretação dos sonhos pode ser muito útil.

Eu precisava saber a interpretação do sono, porque eu tinha medo da morte. É importante que eu sabia: a minha necessidade foi baseada no medo, dualidade, e se eu estou na presença de não-dual, não há medo e não há necessidade de interpretação. Nós usamos o que é útil em uma situação na qual nos encontramos. Se vivemos apenas na natureza da mente, em um estado onde a realidade é verdadeiramente vazio das diferenças, nós não precisamos fazer sobre a prática. Então, não há necessidade de interpretar sonhos, porque não há necessidade de alterar os sinais: não "I" egoistic, que teria de ser reorientados. Nós não precisamos de saber sobre o futuro do sonho, porque temos esperança nem medo. Estamos totalmente presente em tudo o que ocorre, sentindo nenhum desejo nem aversão. Nós não precisamos de procurar sentido aos sonhos, porque vivemos na verdade.

Na vida cotidiana, fazemos escolhas e podemos fazer a diferença - é por isso que desenvolver doutrina, é por isso que nós praticamos. Assim como a nossa compreensão cresce ea capacidade de viver, nos tornamos mais flexíveis. Estamos começando a realmente entender o que nos foi ensinado, que é a atenção plena, que é a ilusão de nossas experiências, como não é o sofrimento, que é a nossa verdadeira natureza. Começando a entender que tudo o que fazemos, as causas do sofrimento, podemos optar por fazer outra coisa. Estamos cansados da limitação das tendências individuais e obsessivo

que dão origem a tanto sofrimento desnecessário. Vamos nos livrar das emoções negativas, aprender a resistir distrações e permanecer na presença pura.

Assim é e com sonhos. Na prática, o progresso planejado. Como a prática se que não há outra maneira de sonhar. Então, chegamos à prática sonho absoluto, em que o enredo e sua interpretação não é importante. Nós não funcionar mais com as causas dos sonhos, sonhos do que com nós mesmos.

Não há nenhuma razão que nos impeça de usar sonho yoga para alcançar os objetivos mundanos. Alguns profissionais se concentrar nas necessidades relativas e levar ao uso dos sonhos para fins de adivinhação, orientação e limpeza cármica propensões psicológicas insalubres, cura, etc Desta forma, é prático e adequado para todos. Mas, apesar do fato de que o propósito do sonho de yoga - nos beneficiar em relativa paz - bem, é apenas um uso temporário dos sonhos. Em última análise, queremos usar os sonhos para se livrar de todas as condições relativas, e não apenas para melhorá-los.

TERCEIRA PARTE

A prática de yoga sonho

Uma visão, ação, sonho, morte

Em "Tantra Mãe", diz que se uma pessoa não tem consciência da visão é improvável que estar ciente de seu comportamento. Se ele não tem consciência do comportamento, é improvável que ele irá exercer consciência em sonhos. E se ele não tem consciência nos sonhos, é improvável que seja consciente de sua estadia no Bardo.

O que isso significa? Aqui, a visão inclui não apenas o que nós percebemos a visão, e todos com experiência em geral: todas as impressões, sentimentos, mentais e emocionais, eventos e tudo o que nos parece o mundo exterior. Vision - isso é o que "vemos" na experiência, a nossa experiência como tal. Falta de consciência na visão significa que não somos capazes de ver a autenticidade do que ocorre na experiência e, pelo contrário, tornam-se vítimas da ilusão da dualidade da mente, confundindo a projeção da mente e da imaginação para a realidade.

Se não temos consciência da situação real em que vivemos, é difícil reagir ao que está acontecendo na vida exterior, bem como no interior. Em vez disso,

nós respondemos de acordo com os hábitos cármicos, demonstrando afeto ou antipatia, e, assim, tornam-se presas à miséria e esperanças ilusórias. É uma ação com base na falta de entendimento claro, eles querem dizer quando falam sobre a falta de consciência no comportamento. O resultado desta ação é a consolidação do apego, do ódio e da ilusão eo estabelecimento de traços negativos regulares cármicas.

Os sonhos surgem os mesmos traços cármicas que regem nossas experiências na realidade. Se o dia estiver muito distraído para ser capaz de penetrar o véu da fantasia e da ilusão da mente mover-se, então, muito provavelmente, as mesmas restrições nos parar e à noite. Isso significa que "a falta de consciência em sonhos." Imagem do sonho, o que nos parece causar as mesmas emoções e reações ambivalentes em que vagueiam na realidade, e temos dificuldade para continuar a consciência e prática.

No bardo, o estado intermediário após a morte, nós vamos da mesma forma que em adormecer, entramos em um sonho. Se a nossa experiência de sonhar falta de clareza quando existe uma vaga estados emocionais e respostas habituais, isso significa que a força do hábito, vamos vivenciar o processo de morrer da mesma maneira. Por causa da dupla reação às imagens encontradas no estado intermediário, mais entramos na relação cármica e nosso futuro será determinado pelo nascimento de tendências cármicas, que temos desenvolvido ao longo da vida. Esta é a "falta de consciência no Bardo".

Se, pelo contrário, constantemente trazer a consciência para o momento da experiência direta, essa qualidade em breve aparecer em um sonho. Desenvolver presença no sonho, nós estamos nos preparando para a morte. Prática sonho promove este desenvolvimento.

Para a implementação desse desenvolvimento é necessário encontrar alguma estabilidade de espírito para manter uma maior consciência na experiência, na "visão", e melhorar a capacidade de responder de forma adequada. Assim, a primeira prática - a permanecer em repouso (*shamata*), quando a mente está acostumada a ficar parado, concentração e atenção.

Enchendo experiência maior consciência, podemos superar as reações habituais baseadas em equívocos mente comum. Quatro práticas fundamentais para aumentar essa flexibilidade, acostumando a mente para usar todas as experiências de vigília como uma razão para o desenvolvimento da atenção e presença. Afrouxando o aperto de resposta cármica, ganhamos a capacidade de escolher um bom efeito. Isto significa que o enchimento de reconhecimento comportamento.

A consciência de que damos para a sustentabilidade, trabalhando com as experiências de vigília, e que se manifesta em nosso comportamento começa a

ocorrer naturalmente em sonhos. Na prática inicial, a fim de sustentar o aumento da consciência nos sonhos, usando uma compreensão do prana, os chakras e da mente. Estas práticas são realizadas antes de ir para a cama e acordar três período noturno. Tendo adquirido consciência, ir para as seguintes práticas que executam diretamente em sonhos, para desenvolver a flexibilidade de espírito, para eliminar mal-entendidos e as limitações que nos ligam ao samsara.

Como atenção e presença, estamos desenvolvendo realidade, são introduzidos no sonho, ea consciência e presença, estamos desenvolvendo em sonhos, são introduzidos na morte. O homem realizar plenamente o yoga sonho, depois da morte de pronto para entrar em um estado intermediário, tendo a vista direita e para a estabilidade da não-dual presença, - as qualidades necessárias, a fim de alcançar a liberação.

Esta é a sequência: consciência no primeiro instante da experiência, na reacção, em sonho, e, em seguida, à morte. Comece com o fim de o impossível. Você pode decidir o grau de maturidade é a sua prática, quando há certas imagens de experiência, observe seus sentimentos e suas reações aos sentimentos. Você gerenciar as interações com os objetos da experiência, ou você gerenciá-los? Você tem uma causa violentas reações emocionais de sua afeição e hostilidade, ou você é capaz de manter uma forte presença em uma variedade de situações? Se você tende a primeira, a prática vai ajudá-lo a desenvolver uma presença necessária para a isenção da dependência cármica e reações cármicas. Se você é capaz de um segundo, a estabilidade da sua consciência vai aumentar mais e mais, e seus sonhos passará por mudanças bastante incomuns.

2 Fique em paz shamata

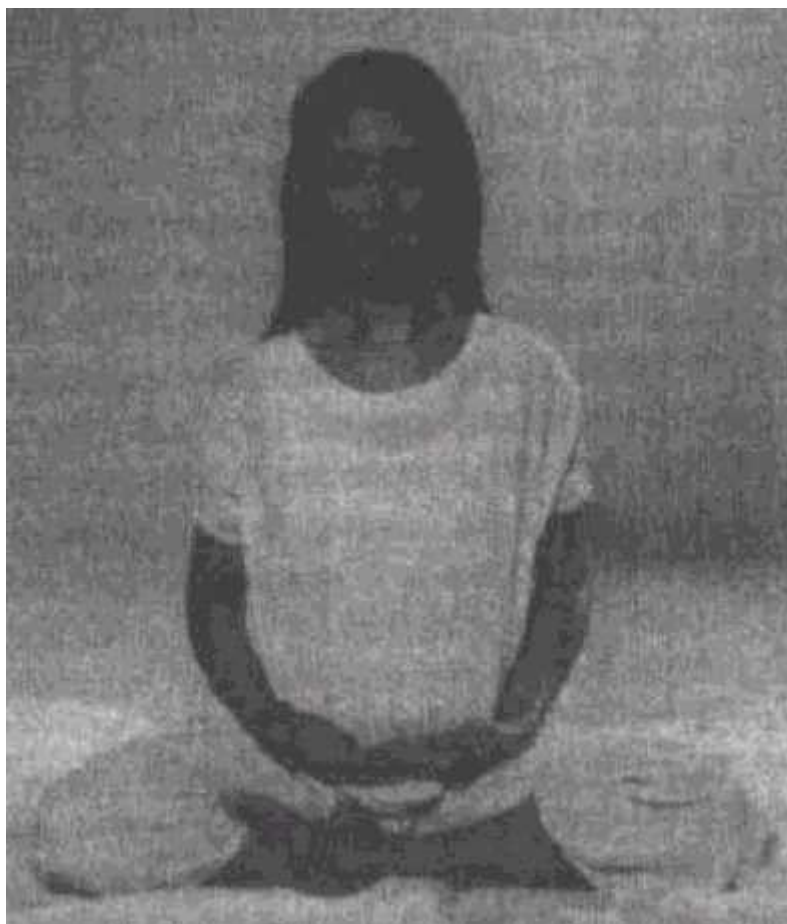
Para sonhar prática desenvolvida com sucesso, o yogi deve adquirir uma presença suficiente de modo a não cair para os ventos de emoções cármicas e não se perder em sonhos. Assim que a mente alcança a estabilidade, os sonhos tornam-se menos esboçado mais lembrada e consciente. Vida de vigília também está melhorando, pois torna-se mais fácil encontrar proteção contra os elementos das reações emocionais habituais que são perturbadores e causar sofrimento, e, inversamente, para desenvolver qualidades positivas que levam à felicidade e são a espinha dorsal do caminho espiritual.

Toda disciplina yogue e espiritual conter certas práticas que visam o desenvolvimento da concentração e paz de espírito. Na tradição tibetana, esta prática é chamada de permanecer em repouso (shamata). No desenvolvimento da sustentabilidade, existem três fases: shamatha com o esforço, e um absoluto naturais shamata shamata. Shamatha começa com uma parada no

local da mente, e quando a concentração é forte o suficiente, vá para parar a mente sem um objeto.

A partir desta prática, sente-se em postura de meditação, tendo cinco qualidades: as pernas cruzadas, os braços para baixo e empilhados um em cima do outro, com as palmas para cima no mudra da meditação, costas retas, mas não rígida, com a cabeça ligeiramente inclinada para a frente para endireitar o pescoço, olhos abertos. Os olhos não precisa ser estressante: aberto não muito grande, mas não fechado. O objecto da concentração deve ser colocada de modo que foi possível olhar para a frente, não levantando ou baixando os olhos. Durante a prática, não tente se mover, nem mesmo para engolir e não piscar, deliberadamente manter a mente no objeto. Não se mova, mesmo que as lágrimas fluam por suas bochechas. Respire naturalmente.

Normalmente, a prática de realizar com um objeto, usamos um objeto de concentração tibetana letra A. Esta carta tem muitos significados simbólicos, mas aqui ele é usado apenas como um suporte para o desenvolvimento da atenção. Você pode usar outros objetos: a letra latina A, uma imagem, um som de mantra, a respiração - quase nada. No entanto, o bom uso de algo que está associado com a doutrina, como deveria inspirar você. Além disso, a prática, não tente alterar os objetos, e cada vez de usar uma ea mesma coisa, porque essa consistência é uma prática de apoio. Também é preferível optar por concentrar o objeto material externo, pois o objetivo é desenvolver a resistência na percepção de objetos externos e, em seguida, os objetos do sonho.



Pose da meditação



Tibetano letra A

Se você quiser usar a letra tibetana A, você pode escrever sobre um quadrado de papel com o lado de 2-3 centímetros. Segundo a tradição, esta carta é representado pelo branco, em um halo de cinco círculos concêntricos coloridos: o centro é círculo azul escuro, que é o pano de fundo para A, seguido pelo azul, verde, vermelho, amarelo e branco. Anexar uma caixa de papel a uma vara tão longa que quando você se senta para a prática, a carta era na altura dos olhos, e manter a anexar à base, de modo que ele ficou em pé. Coloque um pedaço de pau para que ele tinha cerca de 50 centímetros de seus olhos.

Durante esta prática, pode haver numerosos sinais que indicam o seu desenvolvimento. À medida que aumenta a concentração e períodos de prática são estendidos, o corpo de uma sensação estranha, e há uma grande quantidade de efeitos visuais incomuns. Você pode achar que a mente também está fazendo algo estranho! Tudo está em ordem. Essas experiências - satélites naturais de concentração: elas ocorrem em conjunto com aquietar a mente, então você não deve se distrair ou ansioso.

Shamatha com os esforços

A primeira fase da prática é chamada "shamata com o esforço", porque requer a aplicação de esforços. A mente rápida e facilmente distraída, e pode parecer impossível para manter o foco sobre o assunto nem um minuto. Ele é o primeiro útil para praticar os breves períodos, alternando com pausas. Durante uma pausa, não permitir que a mente vagar: Leia mantra, trabalhar com a visualização, ou desfrutar de uma prática familiar, você diz, o desenvolvimento da compaixão. Após o intervalo, volte para a prática da atenção plena. Se você está pronto para assumir a prática, mas você não levar um objeto que você usa normalmente, imagine que você tem uma bola de luz na testa, e se concentrar nele. Esta prática deve ser feita uma ou duas vezes por dia, e se o tempo pode ser feito com mais frequência. O desenvolvimento da concentração pode ser comparado com o desenvolvimento dos músculos: exercícios deve ser realizada regularmente e frequentemente. Para se tornar mais forte, você precisa conquistar a si mesmo.

Mantenha sua mente sobre o assunto. Não siga os pensamentos do passado ou o futuro. Não deixe que a atenção para flutuar nas ondas da imaginação, sons, sensações físicas, ou outras distrações. Hospede-se no sentido do momento presente e, com visão, com todo o poder e clareza de focar a mente no objeto. Não perca a consciência do objeto por um segundo. Respire fácil, então mais facilmente, enquanto não parar de sentir sua respiração. Aos poucos, permitir-se a afundar-se mais profunda paz e tranquilidade. Certifique-se de que o corpo está relaxado: concentração de desempenho, não force. Não se deixe cair em um estado de estupor e, apatia ou transe.

Não pense sobre o objeto - apenas deixá-lo presente em sua consciência. Esta é uma distinção importante que tem de ser entendido. Pensando sobre o objeto - não é o foco, estamos tentando desenvolver. A principal coisa - apenas manter a sua mente sobre o assunto, em sua percepção, sem distração, para manter a consciência da presença do objeto. Se a mente divaga - e em primeiro lugar isso vai acontecer muitas vezes - gentilmente devolvê-lo ao objeto e deixá-lo lá.

NATURAL shamata

Desenvolver resistência, que se deslocar para a segunda fase da prática, que é chamado o shamata natural. Na primeira fase, temos conseguido concentração, dirigindo continuamente a atenção para o objeto, e buscando o poder sobre a mente rebelde. Na segunda etapa, a mente está imerso na contemplação do objeto, portanto, não tem que fazer um esforço para mantê-lo imóvel. Desenvolve uma tranquilidade calma e agradável no qual a mente está no silêncio, e os pensamentos resultantes não distraí-lo do objeto. Os elementos do corpo estão em harmonia, e prana flui tranqüilamente e uniformemente.

Rejeitando o objeto material, apenas fixar sua atenção no espaço. Bem, olhe para o espaço sem limites, como o céu, mas esta prática pode ser realizada até mesmo em uma pequena sala, com foco no espaço que o separa da parede. Manter a estabilidade ea paz de espírito. O corpo está relaxado. Não há necessidade de se concentrar em algum ponto imaginário - deixar a mente, mantendo presença vigilante, irá se dissipar no espaço. Isso é chamado de "dissolução da mente no espaço" ou "fusão da mente com o espaço." Isso leva a um estado de equilíbrio da paz e da terceira fase da prática de shamata.

FINAL shamata

Se a segunda fase da fusão com o objeto dado não é muito fácil, na terceira fase da mente está serena e ao mesmo tempo é fácil, descontraída e flexível. Pensamentos vêm e vão, por si só, sem qualquer esforço. A mente está inseparavelmente fundida com o seu próprio movimento.

Na tradição Dzogchen neste estágio é geralmente o professor apresenta aos alunos o estado natural da mente. Aluno tenha dominado o estado de shamata, então o professor pode lembrar o aluno para o estado que ele passou, ao invés de descrever um novo estado, o que deve ser alcançado. A explicação é chamada de instrução "Portaria" serve para trazer os alunos para a compreensão do que já existe, para a capacidade de distinguir móveis, conceitos operacionais, pensando mente sobre a natureza da mente, que é pura consciência não-dual. Esta é a fase final da prática da shamata, ficar no não-dual presença no estado da própria Rigpa.

OBSTÁCULOS

Avançar a prática de shamata interferir três obstáculos: a agitação, sonolência e letargia.

Excitação

Agitação faz com que a mente constantemente pulando de um pensamento para outro, e assim torna-se difícil de se concentrar. Para evitar isso, antes da

prática deve se acalmar, por favor, abster-se de atividade física ou mental excessiva. Relaxe o corpo e acalmar a mente ajudando lento beber. Uma vez no cargo, faça algumas respirações lentas e profundas. Como a prática é sempre a concentrar a mente de uma só vez para evitar o desenvolvimento de hábitos quando você está sentado em meditação, a mente divaga.

Sonolência

O segundo obstáculo - sono ou sonolência. Ele penetra na mente como uma névoa, peso e dormência, entorpece a consciência. Se isso acontecer, tente aumentar a concentração da mente sobre o objeto para afastar sonolência. Você pode achar que realmente com sono - um movimento da mente, que pode ser interrompido se é fortemente focado. Se isso não funcionar, faça uma pausa, esticar, e talvez fazer alguma prática em pé.

Letargia

O terceiro obstáculo - letargia. Confrontado com isso, você pode sentir que sua mente está calma, mas fraco e passivo, e que priva a concentração de poder. É importante aprender a reconhecer essa condição. Ele pode ser acompanhado por uma sensação de relaxamento agradável, mas se você levá-la para a meditação adequada pode perder anos de desenvolvimento, e não obteve quaisquer alterações concretas na qualidade de consciência. Se você perdeu o seu poder de concentração ea prática se tornou letárgico, você precisa voltar para a postura firme e despertar a mente. Fortalecer a atenção e presença follow-resistente. Trate sua prática como uma jóia - porque do jeito que está - como o caminho que vai levar você para a realização do mais alto - porque vai ser assim. Reforce a sua intenção, e alegria de espírito vai ficar mais forte por si só.

Prática Shamatha deve ser feito diariamente até que a mente vai encontrar paz e estabilidade. Não é apenas pré-prática: ele pode ser útil em qualquer momento da vida, mesmo os iogues mais experientes praticantes shamata. - Encontrado através shamata estabilidade mental - a base de toda a yoga sonho e práticas de meditação. Quando a resistência em presença calma é forte e inquebrável, é possível desenvolver uma estabilidade semelhante em todas as situações. Se houver resistência, você pode sempre encontrar a presença, e não levarem os pensamentos e emoções. Então, apesar do fato de que, no sonho, traços cármicas continuar a produzir imagens de sonhos, podemos manter a consciência. Isso abre o caminho para promover a prática de yoga sono e sonho yoga.

3 Quatro práticas fundamentais

No yoga, sonhos, há quatro práticas fundamentais. Embora o seu nome tradicional - o "quatro de treinamento", isso não significa que eles são menos importantes e prática "real" à frente. Eles são preparatórias, no sentido de formar a base sobre a qual o sucesso da prática principal.

Sonho Yoga é baseada em como usamos a sua mente enquanto você está acordado, e exatamente que as práticas fundamentais. A forma como a cabeça é utilizada, determinam a natureza dos sonhos que ocorrem durante o sono, assim como a qualidade de vida na realidade. Mude sua atitude para com as coisas e as pessoas ao seu redor vigília, sonho e sua percepção vai mudar também. No final, o "você" - aquele que vive uma vida de sonho em realidade - é o mesmo que vive uma vida de sonho em sonho. Se você estiver distraído por dia e imerso na construção da mente conceitual, obviamente, e em sonhos você irá se comportar da mesma maneira. E se na realidade você tem alguma presença, ele permanecerá com você e em sonhos.

PRIMEIRO mudar a prática traça cármica

Uma versão da primeira prática essencial muito conhecido no Ocidente, porque os pesquisadores de sonhos e outras pessoas que estão interessadas neste tema e descobriu que ele induz o sonho lúcido. Isso é o que é: durante o dia, tentar perceber que a vida é como um sonho, mas a mesma consciência começa a manifestar-se em um sonho.

Acordar de manhã, pense: "Eu desperto em um sonho." Entrando na cozinha, estar ciente de que a cozinha você sonhar. Despeje o leite em sonhou sonhou com café. "É tudo um sonho - você pensa - apenas um sonho."Constantemente a lembrar-se de que durante todo o dia.

O foco deve ser em nós mesmos, o sonhador, e não os objetos de nossa experiência. Constantemente lembre-se que você pode ver suas experiências no sonho, a raiva que você sente a felicidade, fadiga, ansiedade - tudo parte do sonho. Oak, que você admira, o carro que leva uma pessoa com quem falar - tudo faz parte do sonho. Então, na minha mente, uma nova tendência: a perceber a experiência como algo menor, passageira, está intimamente ligado com as projeções da mente. Se a experiência parece ser insignificante e atração fugaz enfraquece. Toda impressão sensorial e evento mental é um lembrete de que a natureza é como uma experiência de sonho. No final, há um entendimento em um sonho e vai levar à conclusão de que um sonho - um sonho, e para o desenvolvimento da consciência durante o sono.

Dizer que tudo é um sonho, você pode entender de duas maneiras. A primeira forma - a vê-lo como um método para alterar os traços cármicas. Esta prática, como qualquer outro, ajudando a mudar a percepção do mundo. Altere a reação familiar e em grande parte inconsciente para o fenômeno, bem como a

qualidade de vida e sonhos, também vai mudar. Quando pensamos que a nossa experiência - "apenas um sonho", é para nós menos "real". Ele perde o seu poder sobre nós, isso foi só porque nos ter dado a ela, e já não pode nos incomodar, dirigindo em um estado emocional negativo. Agora estamos começando a abordar todas as experiências mais descontraído, com maior clareza e, mesmo com uma maior valorização. Neste sentido, a prática tem um efeito psicológico, mudando o significado que deu que vai além do sentido, com base em conceitos teóricos. Se uma abordagem diferente para a experiência da nossa reação a ela é diferente, e isso muda os traços cármicos de ações ea própria fonte de sonhos.

A segunda forma de entender a prática - para perceber que a vida na realidade é, em essência, o mesmo que o sonho de que a integridade da experiência habitual é tecida a partir das projeções da mente, todo o ponto de tudo o que estamos vivendo, devido à influência do karma. Nós estamos falando sobre a atividade de pequena e sempre presente do karma, o ciclo interminável de causa e efeito, o que cria uma corrente de vestígios do passado, tecendo a partir dos resultados de todas as ações de uma rede contínua de dependências. Esta é uma maneira de formular o entendimento de que todos os fenômenos estão vazios ea natureza individual aparente de objetos e criaturas - apenas uma ilusão. Na realidade, como em um sonho, você não vai encontrar em nenhum outro lugar isso não é uma única "coisa" - todas as manifestações apenas passageiras, intangíveis, emergentes e auto-liberação em um vazio e claro a natureza do ser. Realizar plenamente a verdade das declarações: "Este é um sonho", que são liberados a partir dos equívocos habituais e, portanto, de vida limitada em samsara, onde a fantasia confundida com a realidade. Quando esse entendimento, certamente permanecer na presença de, porque então você pode dizer com certeza que não permanecer em nenhum lugar. Para sonhar é constantemente acompanhada pela consciência, não existe um método mais poderoso do que estadia contínua na presença consciente durante todo o dia.

Como mencionado acima, uma parte importante da prática - a sentir-se um sonho. Imagine que você é - a ilusão, a imagem do sonho, não tendo a mínima específica. Imagine o que a sua personalidade é como todos os outros, - a projeção da mente. Mantenha a sua presença, a própria consciência de que você está tentando desenvolver-se em sonhos, sentindo-se inconstante e insubstancial, consistindo apenas de luz. Isso cria uma atitude muito diferente em relação a ele - um conveniente, flexível e irrestrita.

Ao realizar esta prática não é suficiente apenas para repetir uma e outra vez que você está em um sonho. A verdade desta afirmação é de sentir e experimentar além das palavras. Apelando à imaginação, sentimentos e consciência, fazer uma prática de completamente inseparável da experiência sincera. Se você fazer corretamente a prática, então cada vez que você pensa

que está em um sonho, a presença se torna mais forte e mais experiência vívida. Se uma tal mudança instantânea na qualidade não é o caso, verificar se a prática não era apenas uma repetição mecânica da frase, como os benefícios desta pequena. Esta fórmula - e não uma fórmula mágica: as palavras que você deseja usar para lembrar-se da necessidade de preencher cada momento de grande consciência e paz. Na realização desta prática, uma e outra vez "despertar" o ego, aumentando a clareza e presença, mas simples lembrança de que "tudo um sonho" não causará imediatamente um aumento na compensação e consciência.

Esta é a primeira preparação para a vida vejo como um sonho. Deve ser utilizada num momento de percepção, antes que possa haver uma resposta. Esta prática é forte em si mesmo e tem um grande impacto sobre o praticante. Manter esta consciência, e você vai ganhar a experiência de clareza e realidade em sonhos.

Relativamente a esta prática deve ser feita com cautela: é importante não esquecer a responsabilidade e considerar a lógica eo alcance da vida comum. Quando você diz a si mesmo que a vida na realidade - um sonho, é verdade, mas se você pular do telhado, que caiu, mas não voar. Se você parar de ir trabalhar, não terá nada a pagar as contas. Se você vai enfiou a mão no fogo - queimar. É importante não romper com as realidades de relativa paz. Afinal, enquanto há "você" e "I", há relativa paz em que estamos a viver, os seres sencientes que estão sofrendo, e as consequências das decisões que tomamos.

SEGUNDA atrações PROBLEMA DE ATUAÇÃO e distrações

A segunda práticas fundamentais visam reduzir ainda mais o desejo e aversão. Se a preparação for aplicado em primeiro lugar no momento em que os fenómenos de percepção, antes de ocorrer a resposta, em seguida, a segunda prática é realizada após a reacção apareceu. Na verdade, ela é uma ea mesma prática - diferem apenas em situações em que a prática é usada, e os objetos de atenção. Na primeira prática, uma clara consciência e reconhecimento do fenómeno do sono são destinadas a todos, não importa o que encontrei: os objetos dos sentidos, eventos internos, o seu próprio corpo, etc No segundo preparação é a mesma consciência clara é dirigida especificamente para as reações emocionais nebulosos que ocorrem em resposta para os componentes da experiência.

Idealmente, esta prática deve ser realizada assim que em resposta a um objeto ou uma situação surge o desejo ou aversão. Sentir atração, a mente pode se manifestar na forma de desejo reação, raiva, ciúme, inveja, tristeza, desespero, alegria, ansiedade, tristeza, medo, tédio, ou qualquer outra resposta emocional.

Quando a reação ocorre, lembre-se que tudo: a si mesmo, e sua reação ao assunto - apenas um sonho. Diga a si mesmo: "Essa raiva - um sonho Esse desejo -. Dormir Esse ressentimento, tristeza, violência -. Um sonho." A verdade desta afirmação torna-se clara se você olhar para os processos internos que dão origem a estados emocionais: você literalmente tem sonhos de criação de uma complexa interação de pensamentos, imagens, estados corporais e sentimentos. As reações emocionais não estão "lá fora" em objetos. Elas surgem, experiente e expirar no mesmo.

Há uma variedade infinita de estímulos para que você pode responder: com a visão de uma bela mulher podem ser atraídos, em uma reunião com um driver que você está "preso" - raiva ante a idéia de uma natureza em ruínas - ressentimento ou tristeza com a notícia de algum evento ou homem - a preocupação e ansiedade, etc Não espancar a frase: "Este é um sonho" no assento de sua experiência - para tentar realmente se sentir como uma irreidade sonho de sua vida interior. Quando essa instrução é verdadeiramente sentida, não apenas pensado, relevante para a situação muda e estrangulamento emocional que você mantenha o fenômeno continua. A situação torna-se mais claro e espaçoso, eo desejo e aversão imediatamente reconhecível como restringir as limitações do que realmente são. É um forte antídoto estado perto de obsessão e da ilusão, que dão origem a estados emocionais negativos. A experiência direta e confiante de que ocorre quando você usa essa prática para libertar série de emoções negativas - este é o início da prática da atenção plena e flexibilidade, seguido por liberdade. Com a prática constante, você pode até liberar a raiva intensa, depressão e outras condições desagradáveis. A compensação, eles desaparecem.

Nos ensinamentos deste método particular de prática referida por não-apego. Há maneiras úteis e prejudiciais para acabar com anexos. Se você suprimir o desejo, o resultado não é tão bom: eles se voltarão para a desordem interna ou externa busca de falhas e intolerância. Se você tentar se libertar do sofrimento, distraindo deles ou mortificar a carne, para abafar a experiência, mas também impede o desenvolvimento espiritual. Rejeição da vida mundana ea adoção do monaquismo pode beneficiar e ser prejudicial tentativa de evitar emoções difíceis, suprimindo e evitá-los.

Cortar o anexo, sonhos yoga reconstrói a percepção e compreensão de um objeto ou situação, mudando o ângulo de visão e, assim, permitindo a prática de olhar além da aparência ilusória do objeto e ver a sua brilhante realidade, light-transporte. Conforme você avança na prática de objetos e situações não são apenas experimentado de forma mais clara e vívida, mas também começam a ver efêmero, fugaz e imaterial. Isto reduz a importância relativa dos fenômenos e reduz o desejo e aversão, com base na preferência.

PRÁTICA DE TERCEIRO: FORTALECIMENTO DA INTENÇÃO

A terceira envolve a preparação de uma visão geral do dia antes de ir para a cama e para fortalecer a intenção de praticar durante a noite. Pronto para dormir, deixe surgir memórias sobre o dia. O que vem à mente, aceitar qualquer sonho. Provavelmente, você tem memórias de experiências que são suficientemente forte para afetar os próximos sonhos. Ao fazer essa análise, tentar sentir as memórias emergentes como lembranças de sonhos. Na verdade, muito semelhante à memória de um sonho. Mais uma vez, a principal coisa Não cole etiquetas automaticamente, sem repetir uma oração: "Foi um sonho, era um sonho." Tente entender realmente a natureza onírica de suas experiências, as projeções que nutrem, e sentir o que é a diferença - se relacionam com a experiência de como dormir.

Em seguida, gerar uma forte determinação para aprender em sonhos de noite o que são. Criar o melhor possível determinação de, durante o sono, direta e vividamente consciente de que está sonhando. A intenção como uma flecha, para a qual a consciência pode ser seguido durante a noite, uma flecha para o gol - consciência em sonhos. O termo "intenção de criar" tibetano literalmente "enviar desejo." Aqui você precisa ter exatamente a mesma sensação: enviamos nossas orações e intenções dos professores, budas e divindades, eles prometem para tentar manter a consciência e pedir ajuda. Há outras práticas que podem ser feitas antes de ir para a cama, mas é acessível a todos.

QUATRO DE ATUAÇÃO esforços de desenvolvimento na memória e JOY

A quarta práticas fundamentais executar acordei esta manhã. Ele desenvolve uma forte intenção, e fortalece a capacidade de se lembrar da noite do evento.

Comece com um comentário da noite. Em tibetano esse treinamento é chamado de "memória". Você sonha com alguma coisa? Você percebe que você está em um sonho? Se você tinha sonhos, mas não atingir a consciência, deve-se pensar assim, "Eu tive um sonho, mas não reconheceu nele o sonho. Mesmo assim, foi um sonho." Tome a decisão de que, da próxima vez, estar em um sonho, você percebe sua verdadeira natureza.

Se você achar que é difícil lembrar dos sonhos, é útil durante o dia e especialmente antes de ir para a cama para criar uma forte intenção de se lembrar do sonho. Você também pode gravar sonhos em um caderno ou gravador, pois fortalece o hábito de tratar os sonhos como algo valioso. O próprio fato de que, à noite, cozinhar um notebook ou gravador, apoiará a intenção de se lembrar de um sonho depois de acordar. Todo mundo vai ser capaz de se lembrar facilmente de seus sonhos, se pelo menos alguns dias para criar e desenvolver a intenção de fazê-lo.

Se você fizer um vislumbre do sonho lúcido, sentir a alegria da realização. Sinta a felicidade associado à prática, e tomar a decisão de

desenvolver a consciência de vez em quando, para a próxima noite. Continuar a reforçar a intenção de usar o sucesso e fracasso como uma causa para o desenvolvimento de ainda mais firme intenção de prática completa. E sei que mesmo que é sua intenção - um sonho.

Finalmente, na parte da manhã, crie um compromisso de manter constantemente essa prática ao longo do dia. E com todo o meu coração orar para o sucesso - a oração é como um poder mágico que nós possuímos, mas nos esquecemos de desfrutar.

Esta prática se funde com a primeira prática fundamental: a perceber que todas as experiências - do sono. Assim, a prática rodado continuamente em um círculo do dia e da noite.

CONSISTÊNCIA

Importância dos quatro preparativos para outras fases de sonho yoga não pode ser exagerada. Eles são muito mais fortes do que poderia parecer à primeira vista. Além disso, é uma prática que pode fazer qualquer. Eles têm uma maior orientação psicológica do que muitas outras práticas, e não representam a complexidade do praticante. Se você fizer o exercício antes de dormir, pode ser, e não ajuda, mas constantemente fazendo preliminares durante o dia, é mais fácil de ganhar a consciência no sonho, e, em seguida, avançar para a próxima prática. A utilização destas práticas torna tudo o que acontece em causa, a fim de voltar para a presença de, e será muito útil na vida de vigília, e garantir o sucesso em sonhos yoga.

Se os resultados não aparecem imediatamente, não desanime, mesmo que teria que praticar por um longo tempo antes de chegar a consciência em sonhos. Não pense que tudo é inútil e você não é capaz de implementar esta prática. Pense na diferença entre a maneira de pensar e agir de dez anos de idade, e como você faz agora - mudanças ocorrem constantemente. Não se deixe escorregar no lugar, acreditando que se os obstáculos de sua prática hoje, continuará no futuro. Sabendo que tudo é impermanente, não tem que pensar que a atual ordem das coisas deve ser preservado para sempre.

A sensação de brilho e esplendor da vida, a sua semelhança com um sonho, a sua experiência de mais espaçoso, luminoso e claro. Alcançando consciência em sonhos e realidade, você ganha muito mais liberdade de fazer a sua vida um sentido positivo e no final, abandonando completamente preconceito e da dualidade, para permanecer na presença de não-dual.

4 Antes da noite

O homem comum, sem saber os princípios de folhas de meditação à noite, todo o stress diário, emoção, pensamento e emoção. Tal pessoa não está em estoque ou especiais prática, não há tempo especial para lidar com as dificuldades diárias ou se acalmar antes de deitar. Sono ultrapassa-lo no meio de distração e estados negativos são armazenados na mente para o resto da noite. Quando estes estados negativos lá é um sonho, o sono está faltando para forte e carrega consigo as imagens do mundo dos sonhos e emoção. O corpo permanece tensa com a ansiedade ou tristeza sobrecarregados, Prana - áspera e instável, ea mente joga aleatoriamente. Sono agitado, sonhos perturbadores ou ajudar no momento da fuga da realidade, ea pessoa acorda de manhã cansado e sobrecarregado, muitas vezes mantendo o dia todo mau humor.

Mesmo se você não praticar yoga sono ou sonho, é útil para se preparar para a cama, levando a sério. Se antes de ir para a cama, como antes de meditar, para tentar limpar sua mente, ele aprofunda a presença de outras características úteis. É necessário não deixar as emoções negativas para a noite, e de usar todas as suas habilidades para se livrar de tais emoções. Se você puder fornecer uma oportunidade emoções samoosvoboditsya, para dissolver em um vácuo, obtê-lo. Se você sabe como transformá-los ou usar um antídoto, usar essa habilidade. Tente estabelecer uma conexão com a lama, *Yidams* * e Dakini, ora a Budas e as divindades, a compaixão nascente. Faça o seu melhor para se livrar da tensão do corpo e estados de espírito negativo. Se você é livre de preocupações, se você tem a alma de luz e sereno, seu sono será mais calmo e cura. Mesmo se você é incapaz de realizar o resto da prática, a prática - uma ferramenta útil que qualquer um pode adotar em suas vidas diárias.

Aqui estão algumas maneiras comuns para se preparar para a noite, mas não limitar-se a estes. É importante estar ciente do que está acontecendo em sua mente, como ele afeta você, e usar esse conhecimento para encontrar a paz e presença, bem como a descobrir as possibilidades da prática noturna.

NOVE limpeza respiração

Você deve ter notado o quanto o estresse acumula-se no corpo e como a tensão afeta a respiração. Quando uma pessoa entra na sala, o que achamos difícil de se conviver, o corpo endurece, ea respiração se torna curta e dura. Quando estamos com medo, a respiração torna-se rápida e superficial. Quando estamos tristes, respiração profunda e muitas vezes pontuada por suspiros. Se a sala é a pessoa que ama verdadeiramente, o corpo relaxa, e sua respiração torna-se fácil e aberto.

Mal posso esperar para a experiência adequada para a respiração alterada, e deliberadamente mudar o fôlego para mudar a experiência. Nove respirações de limpeza - é uma prática curta que visa a limpeza dos canais e relaxamento

da mente e do corpo. Imagem de canais pode ser encontrado na p. 49 (parte I, cap. 3).

Sente-se em postura de meditação com as pernas cruzadas. O baixou as mãos cruzou as mãos para cima, esquerda sobre a direita. Cabeça um pouco menor para endireitar o pescoço.

Imaginem três energia no canal corpo. O canal central - o azul e vai para a direita no meio do corpo: é espessa com um caule de cana e expande-se ligeiramente para cima, a partir do nível do coração e à coroa, onde termina a abertura. Canais laterais espessura de um lápis, e eles estão conectados com o canal central da base, quatro centímetros abaixo do umbigo. Estes canais são levantadas verticalmente em ambos os lados do centro, fazer a curvatura sob o crânio, passar por trás dos olhos e cair nas narinas. Nas mulheres, o canal direito é vermelho e branco esquerdo. Nos homens, o canal direito e esquerdo branco vermelho.

Três primeira respiração

Para os homens: Levante a mão direita, mantendo o polegar na base do anel. Fechando o dedo anelar de sua narina direita, inspire pela luz verde à esquerda. Em seguida, fechando a narina esquerda com o dedo anelar na mão direita, respire completo através da narina direita. Faça três de inalação e exalação.

Para as mulheres: Levante sua mão esquerda e apertou o dedo para o anel de base. Fechando o dedo anelar da narina esquerda, inspire através da luz verde para a direita. Em seguida, fechando a narina direita com o dedo anelar da mão esquerda, tome uma respiração completa através da narina esquerda. Faça três de inalação e exalação.

Com cada exalação, imaginar que todos os obstáculos associados com qualidades masculinas sair do canal sob a forma de ar azulado branco. Estas incluem doenças do vento (prana) e obstruções e contaminações pertencentes ao passado.

Três Segundo Sopro

Para homens e mulheres: Alterar o braço ea narina e tirar mais três respirações e expirar. A cada expiração, imagine que todos os obstáculos associados com qualidades femininas, fora do canal de vermelho em um ar-de-rosa claro. Estas incluem doenças da bile e obstruções e impurezas que são relevantes para o futuro.

Três terceira respiração

Para homens e mulheres: Fold baixou as mãos, palmas para cima, esquerda sobre a direita. Inspire através de ambas as narinas cura ar verde. Imagine como ele se move para baixo em canais laterais com um composto de três canais localizados quatro dedos abaixo do umbigo. Expire, imaginar a energia sobe através do canal central e para fora do topo da cabeça. Faça três de inalação e exalação. Em cada expiração, imagine que toda a predisposição para doenças causadas por maus espíritos para fora do buraco no topo da cabeça em forma de fumaça negra. Isto inclui as doenças de muco, bem como os obstáculos e escureceu relevante ao presente.

GURU IOGA

Em todas as escolas do budismo tibetano eo Bon ensinamentos do guru-yoga é considerada uma das práticas mais importantes. Isto é verdade para o Sutra, Tantra e Dzogchen. Graças ao guru-yoga está desenvolvendo relacionamento íntimo com um professor. Fortalecer constantemente a sua lealdade, encontramos-nos no centro da devoção pura, que é forte e inabalável apoio da prática. A essência do guru yoga é fundir com a mente da mente praticando professores.

Qual é o verdadeiro mestre? Ele não tem forma natureza fundamental da mente, a consciência inicial do quadro geral. Mas já que estamos na dualidade, podemos imaginar mais facilmente ele de alguma forma. Ao fazê-lo, nós usar habilmente a dualidade da mente ordinária, para fortalecer ainda mais a dedicação, esforçando-se para promover a prática e criar boa qualidade.

Na tradição Bon, que muitas vezes contemplar os professores na forma de Tapihritsy * ou Buda Shenlha Odkara *, que representa a união de todos os professores. Se você já está envolvida na prática, é possível contemplar e outras divindades, digamos, Guru Rinpoche, ou qualquer Yidams Dakini. Porque é importante trabalhar com a linha de transmissão, com a qual você está conectado, você precisa entender que o professor, a quem tu vês, é a personificação de todos os professores com quem você está conectado, todos os professores de quem você aprendeu, todas as divindades a quem você têm obrigações. No professor guru-yoga - não é apenas uma das pessoas, ea essência da iluminação, a consciência inicial, que é a sua verdadeira natureza.



Tapihritsa

Professor - é também um mentor, do qual se obtém o exercício. Na tradição tibetana, diz que o professor é mais importante do que o Buda. Por quê? Porque o professor - é um exercício vocal direto, aquele que envia o aluno a sabedoria do Buda. Sem professores, não conseguimos encontrar o caminho para o Buda. Portanto, devemos ser em relação ao professor a mesma devoção, que iria testar o Buda, ele apareceu de repente na frente de nós.

O significado de guru yoga não é apenas para trazer um pouco de sentido para a imagem imaginada. É realizada, a fim de descobrir a natureza da mente, que é idêntica à natureza da mente de todos os seus professores, todos os Budas e

todos os seres perceberam que já viveram. Encontrar a inseparabilidade com o guru, você se torna inseparável da sua verdadeira natureza original - um verdadeiro mestre e mentor. Mas essa prática não deve ser abstrata. Realizando guru yoga, tente experimentar uma forte devoção como para o cabelo mudou, lágrimas corriam pelo rosto e no coração revelou e cheios de grande amor. Merge em unidade com o guru mente - a sua esclarecida a natureza de Buda. Isso é o que você precisa praticar guru yoga.

PRÁTICA

Depois de nove respirações, ainda sentado em meditação, imaginar-nos no topo de seu professor. Isso não deve ser uma imagem bidimensional plana - você tem que ver a pessoa real em três dimensões, rede, tecida de luz, que tem uma presença forte, que tem um impacto em seu corpo, energia e mente. Sentindo-se uma devoção profunda, pensar sobre o grande dom de ensinar e um enorme sucesso, que caiu para o seu lote, o que lhe permite comunicar-se com eles. Consulte o professor com uma oração sincera e pedir para remover obstáculos e contaminações, o desenvolvimento ea implementação de boas qualidades de sonho yoga.

Então, imagine que você tem uma bênção do professor na forma de feixes de três cores que são transmitidos a partir de suas três portas de sabedoria - os portões do corpo, fala e mente - em seu. Estes raios de luz devem ser obtidos na seguinte seqüência: a luz branca fluindo do chakra, localizado nos professores da testa, entre as sobrancelhas, no mesmo seu chakra limpeza e relaxar todo o seu corpo, e uma dimensão material. Depois os fluxos de luz vermelha do centro da garganta em seu professor, limpeza e relaxar o seu medição de energia. Finalmente, a luz azul brilha a partir do chakra do coração para o seu professor, limpeza e relaxar sua mente.

Quando esses raios de luz que entram em seu corpo, senti-los. Deixe o seu corpo, fala e mente relaxar e preenchido com a luz da sabedoria. Use sua imaginação para experimentar a autenticidade de todas as bênçãos em minha experiência, nas imagens do corpo, energia e mente.

Depois de receber a bênção, imaginar que o professor é dissolvido na luz que entra você no coração e permanece lá como seu eu mais profundo. Imagine que você dissolver-se nesta luz e estar em uma consciência pura, Rigpa.

Há uma instrução mais extensa sobre guru yoga que pode ser dedicado a alongar, ofertas, mudras, mantras e visualizações mais complexas, mas a essência da prática é mesclar inseparavelmente a sua mente com a mente mestre - pura consciência não-dual. Guru-yoga pode ser realizada a qualquer momento do dia, quanto mais, melhor. Muitos professores dizem que a mais importante de todas as práticas - guru de ioga. Ele concede a bênção da linha

de transmissão e é capaz de abrir e amolecer o coração e acalmar a mente rebelde. Preencha completamente o guru-yoga - em seguida, completar a jornada.

PROTEÇÃO

Adormecer um pouco como uma morte na viagem ao desconhecido que fazemos sozinhos. Normalmente sonho não nos inspira a temer, porque é familiar para nós, mas pensar sobre o que está associado a ele. Por um período de tempo que desaparecem completamente no vazio, enquanto, novamente, não se originam em um sonho. Neste caso, podemos ter uma personalidade diferente e um corpo diferente. Pode ser em um lugar desconhecido, cercada por estranhos, no meio de eventos adversos, perigo iminente.

Mesmo se você tiver que passar a noite em um lugar incomum, pode se tornar um motivo de preocupação. O site em si pode ser bastante seguro e confortável, mas não dormimos bem como em casa, num ambiente familiar. Podemos não caber a energia do lugar. E talvez nós não dar descanso à sua própria vulnerabilidade. Mesmo em um lugar familiar, podemos sentir ansioso, esperando a chegada do sono, ou com medo do que vai ver na mesma. Se adormecer com problemas, nossos sonhos são misturados com medo e stress, menos horas de sono traz descanso, ea prática é dada mais difícil. Por isso, é bom antes de ir para a cama para criar um sentimento de segurança e fazer um lugar onde dormimos em um espaço sagrado.

Para fazer isso, imagine em torno de sua cama Dakini-keepers. Pense em uma dakini sob o disfarce de belas deusas, seres iluminados do sexo feminino. Eles são de cor verde, irradiar amor e ter uma força defensiva forte. Dakini estão lá quando você vai dormir, e não deixá-lo durante toda a noite, como uma mãe com uma criança impecável, ou guardião que protege o rei ea rainha. Imagine que eles estão por toda parte, guardando as portas e janelas, sentado ao seu lado na cama, um passeio pelo jardim ou quintal, e assim por diante - e você vai se sentir completamente seguro.

Esta prática - também é algo mais do que uma tentativa de imaginar uma coisa: você não precisa só de visualizar Dakini, mas use sua imaginação para sentir a sua presença. A criação desta sagrados acalma ambiente protector, relaxa e proporciona um sono reparador. Isso é o que os místicos de vida: eles ver as maravilhas, pelo poder do ambiente de mudar a mente e dá sentido a toda a ação, mesmo a ação da mente.

A sensação de paz em seu espaço de dormir pode ser reforçada, mantendo os objetos sagrados quarto: imagens, cheios de paz e amor, símbolos religiosos e sagrados e outros objetos, direcionando a mente na estrada.

Em "Mãe Tantra", afirma que, se preparando para dormir, você precisa manter a consciência das fontes de sonhos, o objeto da concentração, a defesa e a si mesmo. Junte tudo na consciência não é como algumas coisas, mas como um todo - que terá um grande impacto sobre seu sono e sonhos.

5 Home Prática

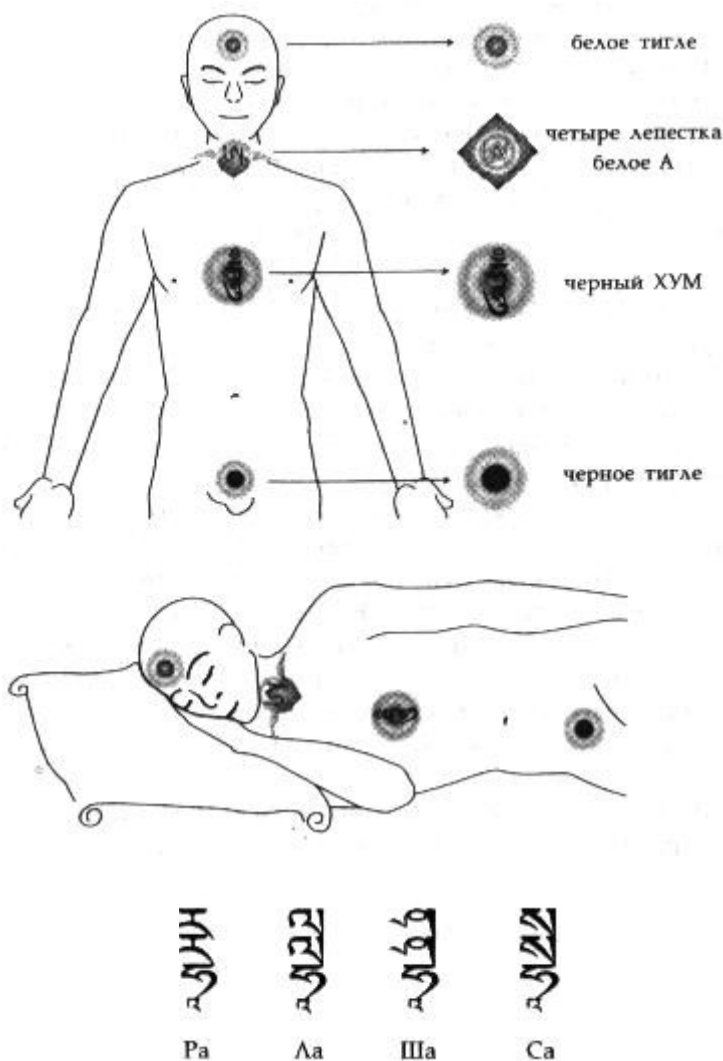
Para completar o yoga sonho, você deve realizar os seguintes quatro objetivos: 1) introduzir consciência no canal central, e 2) desenvolver uma visão clara e experiência, e 3) desenvolver o poder e a capacidade de não se perder, e 4) desenvolver um aspecto irado para superar o medo. Estas tarefas correspondem às quatro espécies de sonhos, que podem ser pacífica, alegre, forte e com raiva, e quatro seções da prática.

Consciência introdução do canal central

A primeira partida a prática, fazendo as preliminares para o dia e acabar com a prática antes de dormir: Respiração limpeza, yoga guru, gerando compaixão e amor, visualização, Dakini protetores e criação de intenções para a noite.

Deite-se em uma pose de um leão: os homens mentem sobre o seu lado direito, as mulheres do lado esquerdo. Flexione os joelhos para que a posição era estável, puxar a vantagem sobre o corpo, e a folha de fundo sob a palma de sua bochecha. Você pode achar que é mais fácil se você pegar o travesseiro mais alto, e acompanhará a situação do pescoço - que irá tornar mais fácil para dormir. Respiração tranqüila e relaxar o corpo. Deixe a respiração é profunda e muito tranqüila, a fim de que não havia um sopro ou expiração.

Imagine a garganta chakra belo lótus vermelho, com quatro pétalas. O chakra garganta está localizada na base do pescoço, perto dos ombros do que na cabeça. No centro da corola de quatro pétalas fica na posição vertical para a frente tibetano A luminosa, clara e transparente como o cristal de vidro de corte, composta de pura luz. Se você colocar um chip no tecido vermelho, ele irá refletir-se na cor vermelha e ao que parece - e A leva as pétalas vermelhas e aparece vermelho. Cada um dos quatro pétalas inscritos por sílaba: à frente da AR, LA, à esquerda, no fundo SA e SA à direita. Adormecer, manter uma luz, concentração relaxada na letra A.



Esta parte da prática é entrar na mente e prana para o canal central. Sua qualidade - pacífico, e, fundindo-se com um vermelho brilhante A, encontramos a paz interior. O exercício é dito que o foco sobre este chakra traz sonhos agradáveis. Como exemplo, um sonho em que o dakini gentilmente convida dormir a seguir. Ela ajuda-o a sentar-se em um pássaro mágico (Garuda) ou um leão, e entregá-la em uma terra pura, uma bela terra sagrada. Mas o sono não é necessariamente assim. Pode participar de uma caminhada no belo jardim ou nas montanhas, onde a dormir liderar o caminho de outras pessoas fazem. Nesta fase, a qualidade dos sonhos gerado menos a ver com imagens concretas e mais com um sentimento de paz.

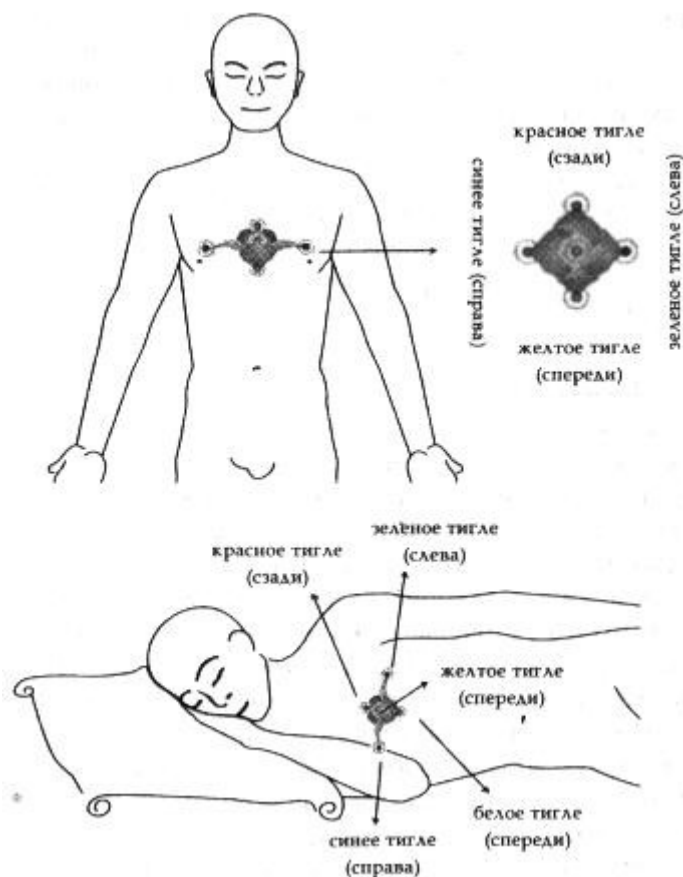
Aumentar a clareza

Dormi por cerca de duas horas, acordar e começar a segunda parte da prática. Por tradição, a prática é realizada em torno de meia-noite, mas hoje em dia todo mundo tem sua própria programação, assim combiná-lo com suas vidas.

Tome a mesma posição no primeiro treino: os homens no lado direito, as mulheres à esquerda. Precisa respirar de uma maneira especial: Inspire e prenda a respiração muito facilmente. Aperte suavemente o períneo, os músculos do assoalho pélvico, para que a sensação de que você caminhar até o ar preso para cima. Tente sentir abaixo do umbigo retardada de ar comprimido por uma pressão abaixo. Imagine uma forma de respiração não é fácil, então você vai ter que experimentar até que você vai descobrir que sentimento. Melhor ainda, obtenha instruções detalhadas do professor.

Prendendo a respiração por alguns segundos, depois expire suavemente. Durante a expiração, relaxe os músculos da pélvis, tórax e corpo. Relaxar completamente. Repita sete vezes.

Centro de concentração - é o chakra, localizado logo acima e atrás do local onde as sobrancelhas se unirem. Imagine que neste chakra brilhante bola de luz branca (* *cadinho*). Este é o ponto da juventude. A palavra *cadinho*, caso contrário *bindu* pode ter muitos significados e traduzidos em diferentes formas. Num contexto, este valor de energia, que está presente no corpo, o outro pode representar integridade ilimitada. Crucible, que usamos nesta prática - uma pequena, imaterial, esfera brilhante de luz. Diferentes cores representam diferentes qualidades *cadinho* da consciência, e quando apresentá-los, isso deve servir como um portão que dá para a experiência das respectivas qualidades.



Observe "visualizar" o cadinho não significa que você precisa imaginar uma imagem fixa de um leve mancha branca rodada - imagine que você mesclar com o que realmente existe. Tente sentir o cadinho, invocando o poder da imaginação, e unir-se totalmente com ele, até que só a clareza e brilho. Um facilmente vê a luz da visão interior, outros acham que ao invés de vê-lo. A coisa mais importante - fundir completamente com ele.

Sendo um com o cadinho branco brilhante, localizada no chakra frontal, a mente mantém a clareza e presença. Assim como a experiência do mundo está crescendo, tornando-se mais vibrante e inclusivo, deixe derreter para a luz como a mente continua a aumentar o brilho. Se você dormir neste estado, a consciência torna-se contínuo. O objetivo desta seção é a prática - aumentar a clareza ea continuidade da presença. Isto é o que é chamado de "aumentar sonhos esplendor." Tente compreender o significado que está por trás do conceito de "luz" na verdadeira experiência. Metáfora - apenas um toque de experiência que a linguagem visual e representação mais profunda.

Assim, a qualidade do sonho, que se manifesta na prática desta seção - um "aumento", que é um aumento, atingir a perfeição, procriação fertilidade. Em "Mãe Tantra" é um exemplo de seu sonho onde Dakini tocar instrumentos musicais, canto e traz os que dormem flores, frutas e roupas. Isto, mais uma vez, não significa que em um meio sonho deve estar presente Dakini ou

qualquer outra imagem específica - como praticante encontra a confiança na prática desta seção, o sonho será marcado com uma delícia brilhante.

O aumento da presença

A terceira parte da prática é realizada em cerca de duas horas após a segunda, em quatro horas após o início do período de sono. Tradicionalmente, considera-se um tempo de duas horas antes do amanhecer. Para esta parte da prática de assumir uma postura diferente. Deite-se de costas sobre um travesseiro alto. Cruze as pernas livremente, não tanto como na meditação. Não importa qual perna está no topo, à esquerda ou à direita. A pose é uma reminiscência do que em que o sono no avião, na cabine de primeira classe: você se inclina para trás, mas não completamente deitado. Se você pegar um travesseiro alto, o sono é menos profundo e sonhar mais consciente, basta prestar atenção ao fato de que o pescoço estava confortável. A postura inteiro deve estar morto.

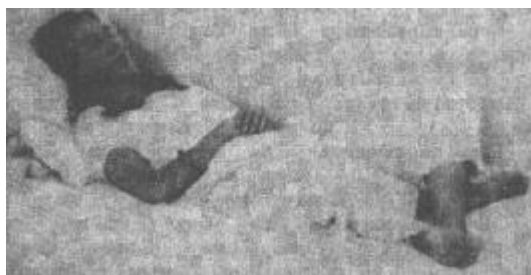


Hum tibetano

É importante prestar atenção às necessidades do corpo. Como uma criança durante o horário escolar, todos os dias eu passar horas sentado de pernas cruzadas, então para mim é muito fácil pose. Mas no Ocidente, para a maioria das pessoas não é. O princípio não é para toda a noite com a dor, e para manter a continuidade da consciência. Concorde prática para essa finalidade.

Nesta parte da prática de fazer vinte e um anos e respiração profunda fácil e expire, ao mesmo tempo plenamente consciente da sua respiração.

Foco Center - o chakra do coração, que apresentamos Hum preto brilhante. Ele está virada para a frente na mesma direção que o corpo. Fundir-se com este estilo, então tudo estava HUMom preto. Tornam-se HUMom preto. Dê a mente descansar facilmente em usnite preto e Hum.



Postura de meditação reclinável

Haste qualidade aqui - force. Neste caso, fazer mais nada: nem pyzhtes, tentando sentir-se poderoso. Ele está prestes a descobrir o poder que já está presente dentro de você. A sensação de poder - é também uma sensação de segurança: os sonhos surgem nesta parte da prática para ser associado com uma sensação de forças de segurança. Em "Mãe Tantra" são exemplos: o poderoso Dakini diz sit dormindo no trono ou de hibernação trata de uma fortaleza inexpugnável para sair lá de ensino, ou pedir a aprovação do pai ou da mãe. É importante para a qualidade, em vez de imagens específicas. Em vez Dakini, você elevar ao trono, você pode ver o chefe que lhe dá um impulso, ou a sua mãe, que organiza uma festa para comemorar seu sucesso. Ambos sono típico para esta parte da prática. A situação não pode virar-se no forte, e em um ambiente diferente, inspirando um sentimento de sacos de dormir, eo lugar dos pais em um sonho a outra pessoa pode estar presente, simbolizando o sentimento de segurança e força.

Destemor DESENVOLVIMENTO

A quarta parte da prática - o mais fácil, porque você já não tem que acordar pela manhã. Não há necessidade de tomar qualquer item especial - simplesmente sentar. Não há regulamentação sobre a respiração: respiração mantém seu ritmo natural. Tradicionalmente, esta prática é realizada em duas horas após a última despertar antes do amanhecer.

O foco central - "chakra secreto", que está localizado atrás dos genitais. Este chakra é a esfera de luz negra brilhante - cadinho preto. Este é um aspecto mais sombrio da imaginação: na doutrina diz que em sonhos que vêm aqui, pode estar presente irado dakini, os incêndios nas montanhas e vales, rios de fluxo rápido ou ventos que varrem tudo em seu caminho. Nesses sonhos elementos destruir a imagem de "eu", por isso os sonhos podem inspirar terror. Descobrir por si mesmo se isso é assim. Qualidade dos sonhos nesta seção, a prática deve, eventualmente, tornar-se violento.

Na realização desta prática, fazer logon no copo preto brilhando no chakra secreto e levá-los. Em seguida, dê a mente a relaxar e se concentrar em apenas ligeiramente brilhante luz negra, que está presente em toda parte, permeando os seus sentidos e da mente, e depois ir dormir.

Estas quatro qualidades: a paz, realização, poder e fúria - representam uma gama muito ampla de imagens relacionadas, sentimentos, emoções e experiências. Como mencionado acima, você não vai necessariamente ser exatamente os sonhos que estão em formação como exemplos. Aqui, o ponto importante - a qualidade: tom emocional, sentindo pego sonhando, profundo, mas talvez correntes sutis na experiência do sonho. Isso é o que determina o chakra está associado com um sonho particular, para experimentar o que é medido - não precisa tentar decifrar seu conteúdo. Ele também mostra que área do sistema de energia do corpo são prana e mente concentrada, dando origem a um sonho particular. Em sonhos também podem influenciar os acontecimentos e as experiências do dia anterior. Se você descobrir tudo o que está relacionado com um sonho particular, você pode ter um monte de informações.

Na prática, não existe próximo período de vigília, mas você certamente tem que acordar novamente para iniciar um novo dia. Neste caso, tente acordar na presença do conhecimento que você acorda. O objectivo da presente prática - desenvolver uma consciência contínua durante toda a noite, abrangendo os períodos de sono e vigília, e durante o dia.

POSE

Diferentes posições corporais abrir ou compactar certos canais de energia, afetando mais de energia sutil. Nós usamos esse conhecimento para facilitar a prática de processos específicos. Na tradição tibetana, acredita-se que as emoções negativas estão mais associados com o canal principal do direito de homens e mulheres à esquerda. Quando um homem dorme no lado direito, o canal através do qual flui principalmente prana negativo, ligeiramente comprimido, e deixada em aberto. E pulmão direito, um órgão do corpo de material, também é ligeiramente comprimida, de modo que a respiração é realizada, principalmente, através do pulmão esquerdo. Talvez você tenha notado a si mesmo, o que acontece quando você se deita ao seu lado, se a mentira em seu lado direito, é mais fácil para respirar através da narina esquerda. Acredita-se que os homens têm esta atitude contribui para o movimento positivo de prana no canal esquerdo. As mulheres têm demonstrado uma posição inversa: se você dormir em seu lado esquerdo e abre o canal da sabedoria no lado direito. Ela tem efeitos benéficos sobre sonhos e torna-los mais fáceis de praticar. Abrindo o fluxo de prana sabedoria - um remédio temporário, como o nosso objetivo final - a introdução de um prana equilibrado para o canal central.

Além disso, prestar atenção à postura, você pode salvar enquanto você dorme consciência mais sustentável. De onde eu venho, as pessoas estão dormindo em tibetano tapetes metros tamanho por dois. Se você lançar e girar demais, rolou para fora da cama. Mas isso geralmente não acontece, porque se você

dorme em um sofá pequeno, a posição do corpo é mantido em mente dormir durante a noite. Por exemplo, se uma pessoa dorme sobre uma prateleira estreita, que retém a consciência suficiente de modo a não cair. No Ocidente, as pessoas estão dormindo na cama larga, onde você pode girar como um pião e não cair, mas em qualquer caso, manter a postura ajuda a manter a consciência.

Com a pose, você pode experimentar, se você sentir que o foco se dissipou. Mude a posição do corpo e acalmar a sua respiração - talvez você vai achar que eles são capazes de se concentrar bem. Respiração, o movimento do prana, a posição do corpo, mente e qualidades da mente - todos interligados. O desenvolvimento desse entendimento permite a prática de deliberadamente criar experiências positivas.

Concentração da mente

Imagem realizada em diferentes pontos do corpo, bem como diferentes posições, alteram o fluxo de energia e de afectar a qualidade da experiência. Em cada uma das quatro partes principais da prática atual de se concentrar sobre a cor ea luz do cadinho ou sílaba, que estão localizados em um dos quatro chakras.

Quando trazemos no chakra colorida de lótus, copo ou sílaba, na verdade, eles não estão lá. Esta visualização pode ser comparado com um padrão ou personagem, incorporando a aparência ea qualidade da energia que flui no local. Através das imagens, a mente é mais ligado com uma ou outra forma de energia em seu habitat adequado no corpo e isso afeta nossa consciência. A cor também tem um efeito sobre a consciência, sabemos disso por experiência diária que, quando entra numa sala, pintado na cor vermelha, temos um sentimento muito diferente do que o quarto branco, verde ou preto. Na visualização da cor é usada para ajudar a estabelecer nas mentes de qualidade particular.

Ao meditar, nós tendemos a pensar de concentração e distração como um switch que é ligado ou desligado, mas não é o ponto. Consciência pode ser focada mais forte ou mais fraco. Por exemplo, quando eu saí de um retiro longo e escuro, todos os recursos visuais eram extremamente vívidas. Casas, árvores, todas as cores, todas as pessoas - toda a vida trêmula. Quando vi estas imagens todos os dias, eles pareciam tatty, mas depois de 50 dias no escuro, eu estava muito focado na impressão visual de que tudo parecia extraordinariamente expressivo. À medida que os dias passavam, e as imagens visuais foram fraca, embora na realidade eles são, é claro, não mudaram - apenas a minha consciência dessas imagens tornou-se mais fraca. Embora as circunstâncias de minhas experiências eram incomuns, eles ilustram um

princípio geral. Todas as nossas experiências se tornam mais vivas, se somos mais fortes concentrar a nossa consciência.

Na prática, há também uma gradação do nível de concentração. Quando a noite, só começa a visualizar, concentrar em copo pode ser muito forte. Como o corpo relaxa e entra para dormir, a imagem visualizada pode desaparecer. Sentimentos perder a nitidez e a percepção de sons, cheiros, toques para baixo. Este embotamento dos sentidos e visualização devido ao fato de que a concentração da consciência está perdendo sua força e pungência. Próximas sensações podem desaparecer quase completamente - este é um outro nível de consciência. Por fim, não resta experiências sensuais e imagens renderizadas.

Essas diferenças sutis difíceis de ver, mas tornam-se evidentes quando o processo de adormecer é acompanhado por uma maior consciência. Você pode salvar a sua presença, mesmo depois de as imagens e sentimentos completamente às escuras. Eventualmente, você será capaz de adormecer, com foco em A, e, em seguida, ficar acordado a noite em pura presença, simbolizado pelo A. E então é mesmo os primeiros momentos do despertar da manhã será preenchida com a presença pura.

Talvez você já tem experiência na conservação de concentração durante toda a noite. Por exemplo, se você precisa acordar cedo para pegar uma reunião durante o sono permanece alguma consciência. Vamos dizer que você precisa acordar às cinco da manhã. Você ir para a cama, mas constantemente acordar para dar uma olhada no relógio. A consciência da necessidade de acordar cedo permanece, mesmo que você particularmente não fazer sentido, não penso nisso. Tal enfoque - é muito sutil. Esse é o foco que você precisa fazer na prática - não é uma aspiração forte, e um leve toque, um suave, mas firme. Se você sentir-se em gozo de dormir, porque a sua vida foi algo maravilhoso, todas as vezes, acordar, você acorda para a alegria. Durante o sono, a sensação persiste, você não tem persistentemente se apegam a ela. Apenas a sua consciência fica com ele. O mesmo deve ser feito com o copo: dormir com ele gosto de dormir com alegria.

Há duas atitudes diferentes para os fenômenos associados com a concentração no cadinho. Na primeira posse da mente, quando as primeiras imagens aparecem diante da mente. Dominar - um tipo mais duro de dupla interação. O objeto é percebido como uma entidade independente, como se fosse uma entidade independente e autônoma, e pega sua mente. Quando a aquisição é interrompida, isso não significa que a dualidade desapareceu - o fenômeno ainda está ocorrendo na experiência e conceituada como entidades separadas, mas tal julgamento se torna mais fina. Podemos dizer que a primeira interpretação - a mais agressiva e ativa, e a segunda - a passiva e fraca. Porque é mais fraco, é fácil de dissolver na não-dual Rigpa.

Estamos começando a praticar com um mais grosso tipo de dualidade. Criar uma imagem mental do objeto e tentar senti-lo, tanto quanto possível, apelando para os recursos da imaginação: é claro, imaginar, e, mais importante, mesmo que isso afeta a sensação física e energética e qualidade da mente. Constantemente implementação do objeto na consciência, solte atenção. Deixe o objeto visto sem esforço, como se a intenção à espreita sob a superfície da consciência, a mente atribui ao objeto - como no caso em que a mente continua a ser associado com a necessidade de acordar cedo para uma reunião ou para uma grande alegria. Não há necessidade de fazer um esforço ou esforço: simplesmente existe e você junto com ele. Você não criá-lo, mas apenas que seja, vê-lo. É como se aquecendo sob os raios quentes do sol com os olhos fechados: não incidindo sobre o fato de que o sol está "lá fora", você vai aproveitar os seus raios, sem separar-se dele. Você não sente o calor ea luz - você não tem que constantemente tenta se concentrar neles - e seu senso de auto é leve e quente, você se fundem com ela. Que esta deve ser a visualização durante a prática.

Uma das dificuldades comuns que ocorrem no início da prática, este é um distúrbio do sono que ocorre quando muita concentração. A concentração deve ser fácil: você tende a existir inseparavelmente com o cadinho, o que está forçando a mente para permanecer nele. No sono normal, o que corresponde à diferença entre a forma como você está indo dormir, fornecer as imagens e os pensamentos flutuam livremente na mente, e uma forte concentração emocional sobre um objeto, que é repleta de insônia. Aprender fazendo, preste atenção ao que acontece eo que não funciona, e agir em conformidade. Se a prática de mantê-lo acordado, reduzir gradualmente o poder de concentração, até que ele é um sonho.

Centrando-se no cadinho ou sílaba - se você obtê-los ou dar-lhes a aparecer - apenas o primeiro passo. O verdadeiro objetivo - para encontrar a unidade com o objeto. Tomemos por exemplo a letra A. A - símbolo do nascituro, imutável estado natural da mente. Em vez de focar-lo como um objeto, é melhor para se fundir com a essência que permeia tudo, o que ele representa. Na verdade, isso acontece todas as noites, porque a adormecer - e depois mergulhar no Rigpa claro, mas se nós nos identificamos com a mente racional bruta, que está em um estado de sono profundo, deixa de existir, então não há experiência de Rigpa e inconsciência. Rigpa pode ser detectada durante o sono, porque ele já está presente nela.

Quando permitimos que o objeto apareça antes da mente, é o estado não-dual. A mente ainda está focado, mas não se identificam com as idéias, e para tornar o cadinho ou pensando não é usado. A mente é simplesmente a consciência, não fazendo distinção entre sujeito e objeto. Quando há uma consciência focalizada, mas não há ninguém que está focado, nenhum objeto, há um senso real de consciência não-dual. No estado não-dual, não há garantia

de que o A está lá, e você - aqui. A imagem pode ser salva ou não salva, mas, de alguma forma, a experiência não é dividido em sujeito e objeto. Há apenas um é, e que é - que é você. É, nesse sentido, uma clara A, que dá a cor vermelha das pétalas: Você tem que ser puro não-duais vespas

Os médicos costumam dizer que eles acham que é difícil manter a visualização ou visualização que os impede de dormir. Se você entender a seqüência de práticas que podem esclarecer essas questões. Esta seqüência é a seguinte: para ver, para sentir, para se tornar. Quando você fundir completamente com o objeto, a visualização pode parar, e com razão.

Ensinamentos prescrever manter a mesma concentração na morte. Se, no momento da morte para manter a presença, todo o processo ocorre de uma maneira completamente diferente. Manter essa presença é a essência da prática de transferência de consciência no momento da morte (*POWA*). objetivo desta prática - para ir diretamente para a mente de um espaço puro de consciência (*dharmakaya* *). Se esta for bem sucedida, o médico não está sofrendo distúrbios e estaduais morte distração, e ele é liberado diretamente na Clear Light.

Não ser capaz de ficar na pura presença, nos distraímos e entrar no sonho no samsara, no próximo nascimento. Se você manter uma presença pura, na noite em que nos encontramos em uma luz clara, o dia permanecerá na natureza da mente, e após a morte foi lançado em Bardo.

Para sentir como visualização afeta a mente, colocar esse tipo de experimento. Imagine que você está na escuridão total, em escuridão completa. A escuridão não é apenas - está em toda parte: em seus olhos, em sua pele, superior e inferior, em cada célula do seu corpo. Você quase palpável essa escuridão sentir o seu cheiro e sabor.

Agora imagine que a escuridão de repente dá lugar para limpar luz difundida: ele está por perto, ele está dentro de você, é - você.

Você tem que sentir a diferença entre estas duas visualizações, pois não são apenas os aspectos visuais da imaginação, mas também um senso sutil de cobertura de sua paz interior. A escuridão cria uma experiência, talvez até mesmo um medo ou uma sensação de ameaça, ea luz - clareza.

Aqui está outro experimento projetado para lhe dar uma idéia do que é necessário para a prática da concentração. Relaxe seu corpo. Imagine que o chakra da garganta ardendo vermelho Uma luz vermelha é forte, brilhante, atraente. Use sua imaginação para experimentar esta luz: ela acalma, relaxa e acalma a mente eo corpo cura. A luz está se espalhando enche o chakra da garganta, e, em seguida, todo o seu corpo. Ao longo do caminho ele relaxa a

tensão. Tudo que ele toca é dissolvida em um sinal vermelho. Todo o seu corpo é dissolvido em um sinal vermelho. Deixe a luz preencher sua consciência que você só viu a luz vermelha brilhante, apenas sinta a luz vermelha calma e ouviu apenas a luz vermelha suave. Não refletir sobre isso - sentiu. Deixe a sua mente se tornará vermelho: Não mais do seu "eu" que está consciente do objeto, só existe luz vermelha - auto-consciência. Deixe tudo o que surge como um sujeito ou objeto se dissolve na luz vermelha. Todos: o corpo e as de energia, paz e espiritual eventos - é dissolvido, até fundir totalmente com vermelho. Não existe um "fora" ou "dentro" - apenas a luz vermelha. Isso é o que você precisa para se fundir com A e concentrar-se durante a noite, encontrar a unidade com a visualização do objeto.

SEQÜÊNCIA

Práticas deve ser feito sempre em uma determinada ordem. A primeira parte, o foco em uma garganta é executado quando vamos dormir pela primeira vez. Idealmente, a segunda parte é realizada duas horas mais tarde, o terceiro - mais duas horas e um quarto - mais duas horas. Noite compõem menos sono profundo e facilita a realização do sonho yoga. Não necessariamente compartilhar a noite o tempo exatamente duas horas, mas se você quiser, pode usar o despertador. Sentido só para esta prática tinha três despertar. Estamos falando de um período de duas horas, porque as pessoas costumam dormir por oito horas. Embora este despertar cronograma promove clareza, o descanso é tão importante, por isso não se preocupe se perder um dos períodos de prática e realizar apenas três. Ou até mesmo perder três e realizar apenas um. Fazer o máximo possível, e não se preocupe com o impossível. Este é um dos segredos mais importantes da prática! Prática desgosto vai ajudar. Mas a desistir da intenção de praticar tanto quanto possível, não vale a pena. Basta fazer o melhor que puder.

E se, ao fazer a primeira parte da prática, você adormeceu e não conseguiu acordar antes do amanhecer? Adicione uma segunda parte, mas não o terceiro ou quarto. Nunca perca a qualquer um dos quatro principais práticas. Práticas resultados diferem constância, porque todos os elementos estão inter-relacionados: os diferentes chakras, cores, meditação, períodos de tempo, os elementos de energia poses - todos interagem para criar experiências específicas e desenvolver uma prática de habilidades específicas. Cada fase da prática é uma qualidade específica de energia mente que, juntamente com a consciência, e cada um contribui para a qualidade da próxima. Uma vez que existe um tal desenvolvimento, é importante para a prática dos quatro períodos foram executadas sequencialmente.

A primeira parte da prática caracteriza-se pela qualidade dos sonhos pacíficos. Se você fizer apenas uma parte da prática, com a qualidade pacífica de trabalho é muito mais fácil do que, digamos, irritado. É mais fácil manter

uma presença em uma situação pacífica do que assustador. Este é o princípio geral de prática: nós somos mais propensos a trabalhar em situações que são mais fáceis de aprender, e depois, com o desenvolvimento, a mover-se para o mais difícil. Neste caso, primeiro desenvolver uma presença forte, e então trabalhar com os aspectos mais complexos da experiência: desenvolver clareza, força e, em seguida, a capacidade de imaginar uma expressão irritada.

A primeira parte da prática está associada não tanto com a tentativa de desenvolver algo, mas com a descoberta por si mesmo consciência calma. Isso não significa muito para tentar "fazer" do que permitir "ser". É como correr através de todo o dia, você chega em casa e imerso em sonhos pacíficos. Para descansar e se recuperar, levará algum tempo. Ele utiliza o chakra da garganta, o que está relacionado com a energia potencial, bem como a expansão e contração.

Duas horas depois, você acorda. Você teria que cair no sono profundo o suficiente para sentar e relaxar, e isso muda a atitude ea qualidade da mente. No primeiro período de prática estão desenvolvendo resistência e concentração, o que serviria como base o corpo. No segundo período que é necessário para decorar o corpo, isto é, para desenvolver clareza como decoração presença sustentável. Portanto, a atenção se move para o chakra frontal, que está relacionado com a descoberta e o ganho de clareza.

Se a primeira parte da prática de desenvolver resistência, e de clareza do segundo, em seguida, o terceiro pode desenvolver uma força. O ponto de foco - central, chakra do coração, que está associada a uma fonte de força. Isso não significa que você vai encontrar o poder em um sonho só porque você está dormindo neste momento. Poder se desenvolve como resultado desta prática, e os dois períodos anteriores. O poder que estamos desenvolvendo aqui - não é, força bruto agressivo, ea força que dá poder sobre os pensamentos e imagens, a força que permite a livre de respostas habituais ao lidar com fenômenos. Como um rei, descansando no trono, um símbolo de força e poder, você descansar no coração da sua força na consciência pura.

Na quarta parte da noite para construir sobre a estabilidade, clareza e força, desenvolver destemor. Como nós colocamos causar sonhos terríveis, e alcançando algum sucesso nos três primeiros estágios da prática, nós chamamos esses sonhos, com foco no copo preto no chakra secreto, que chakra, o qual está associado principalmente com traços cármicas irritados. Neste caso, a ocorrência de pesadelos é o resultado da prática, e na prática a continuar a ver esses sonhos a serem utilizados para a transformação da prática de uma forma até assustadora vestígios cármicas. Então, vamos verificar o seu progresso na prática e reforçar a sua estabilidade, clareza e força que já adquiriram. Imagens assustadoras não evocam sentimentos de medo, mas sim favorecer o desenvolvimento da prática.

Você tem outra opção: se você quiser, pode se concentrar apenas em um ponto de prática, até atingir o resultado desejado. De qualquer forma, a prática deve ser feita em ordem, mas, neste caso, acordar, cada vez que você trabalha com apenas a primeira seção de prática, repetindo muitas vezes por muitos dias até que eles ganham experiência na geração de sonhos de paz e de conscientização da sustentabilidade. Tendo alcançado sucesso na primeira parte, você só pode trabalhar com o segundo, o desenvolvimento de clareza para tantas noites como é preciso para obter o sonho, possuindo as qualidades desta parte da prática, e enquanto durante a noite, não será alcançado um ligeiro aumento na clareza. Em seguida, a terceira parte da prática até que os resultados aparecem, e, finalmente, uma quarta. Mas não avance para a segunda parte, não completar o primeiro ou quarto, não fazendo o terceiro. Sequência de repetição é muito importante.

Talvez desencorajado pela aparente complexidade de algumas dessas práticas, mas parece que este é apenas o começo. Como o sonho de dominar a prática de yoga se torna mais fácil. Quando a consciência é estável, já não precisa seguir algum tipo de prática. O suficiente para habitar na presença, e os sonhos tornam-se conscientes. Esta prática só parece complicada porque os seus diferentes componentes actuam em conjunto para ajudar a prática bem, e tal assistência é mais necessária, no início da prática. Aproveite o tempo para entender completamente cada elemento das práticas de preparação e básico, e usá-los todos juntos. Alcançando consciência de sustentabilidade em sonhos, você pode experimentar, simplificando prática.

6 consciência

Quando alguém diz que ele passou muitos anos em retiro, ele faz uma grande impressão em nós, e justamente por isso. Se você deseja alcançar a iluminação, esses esforços são necessários. No entanto, parece que em nossas vidas ocupadas não são possíveis para caber tanto tempo. Gostaríamos de fazer um tradicional retiro de três anos, mas acreditamos que as nossas circunstâncias nunca permitiria isso. Na verdade, todos nós temos a capacidade de executar uma prática tão longo. Dos 10 anos seguintes, vamos gastar cerca de três a dormir. Isso acontece em sonhos comuns que vivenciamos algo agradável, mas que pode se preocupar e sentimentos de raiva, ciúme, medo. Talvez essas experiências emocionais são necessárias, mas não deve ampliar suas tendências cármicas, para que você não se apegar às emoções e fantasias e não se tornar seus escravos. Por que ao invés não praticam o caminho? Estes três anos de sono pode ser dedicado à prática. Quando a consciência no sonho se torna estável, você pode realizar qualquer prática, e alguns deles - ainda mais eficiente e mais rentável do que envolvê-los na parte da tarde.

Sonho Yoga desenvolve inerente a cada consciência humana é a capacidade de sonhar. Na nossa situação, um sonho lúcido - aquele em que o sono está ciente de que ele estava dormindo. Muitos - provavelmente a maioria das pessoas - pelo menos uma vez na vida teve um sonho lúcido. Talvez tenha sido um pesadelo em que você percebe que está sonhando, e me forcei a acordar, se livrar dele. Ou foi apenas uma experiência incomum. Algumas pessoas costumam ver sonhos lúcidos involuntariamente. Quando as práticas preliminares e principal de indiviso será incluída na vida do praticante, sonhos lúcidos virá mais e mais freqüência. Por si só, o sonho lúcido não é o objetivo da prática, mas é um passo importante no caminho do yoga.

Sonhos lúcidos são um monte de níveis. Em um nível superficial, pode-se entender que ele estava dormindo, mas ele não tem a clareza ea capacidade de trabalhar em um sonho. Consciência aparece e desaparece, ea lógica dos sonhos assume a motivos consciente de dormir. No nível mais alto, como o sonho lúcido pode ser incrivelmente brilhante, ainda mais "real" do que as experiências habituais na realidade. Com o tempo, você pode ganhar um maior grau de liberdade para sonhar e para superar as limitações da mente, até que você pode fazer praticamente tudo o que você pode pensar.

Obviamente, o sonho ea realidade não pertencem à mesma medida. Se você sonhar que você é o proprietário de um carro novo, isso não significa que na parte da manhã, você não terá que ir trabalhar de ônibus. Neste sentido, podemos dizer que os sonhos não dão satisfação: entendemos que eles não são "reais". No entanto, para resolver os problemas psicológicos ou superar violações da energia, os resultados obtidos no sonho, é possível estender o estado de vigília. Mas, mais importante, o sonho pode ser combatida com as limitações da mente e superar. Na verdade, estamos a desenvolver a flexibilidade da mente - que é a coisa principal.

Porque é que a flexibilidade da mente é tão importante? Porque a inércia da mente, limitando equívocos que obscurecem o conhecimento e estreitar o escopo de experiências que nos atrair para uma armadilha da falsa realidade e interferir com a sua liberdade. Ao longo deste livro, eu sempre chamar a atenção para o fato, como a ignorância, o desejo ea aversão são responsáveis por nós e mantido em uma gaiola tendências cármicas. Para avançar no caminho espiritual deve ser reduzida desejo e aversão, até que sejamos capazes de compreender a ignorância em sua própria base e achar que é o conhecimento *tayascheesya*. Suficientemente desenvolvida a flexibilidade da mente - é essa capacidade que nos permite superar o desejo ea aversão. Ele permite que você ver as coisas sob uma nova luz e responder de forma positiva, e não obedecer cegamente familiar para os reflexos de nós.

Diferentes pessoas, nas mesmas circunstâncias, se comportam de forma diferente. Algumas pessoas mostram grande afeição, e outros - menos. Quanto

maior o apego, maior será o impacto sobre nossas circunstâncias cármicas, e quanto mais depender das experiências que enfrentamos. Possuindo a flexibilidade que sair sob o poder do karma. O espelho não escolhe, ele reflete: a sua natureza pura e está pronto para deixar ir de qualquer coisa. Neste sentido, o espelho é flexível porque nada ou atrai e repele nada. Não tente manter uma reflexão e negar a manifestação do outro. Nós não temos essa flexibilidade porque não entendem que toda a nossa experiência - apenas o reflexo de sua própria mente.

No sonho lúcido aprendemos a transformar tudo o que face. Não existem tais restrições, o que não poderia ser quebrado no sonho: não podemos fazer nada. Assim que quebrar os limites habituais de percepção, a mente se torna mais maleável e flexível. Inicialmente, desenvolver a consciência no sonho, então - a flexibilidade, e em seguida, aplicar essa flexibilidade de espírito a todos os aspectos de suas vidas. Tendo adquirido experiência comum transformação e liberá-los à vontade, somos menos dependentes deles. Convencidos da relatividade e da obediência de todas as impressões, podemos reduzir sua opressão.

Como em um sonho pode transformar sonhos e no estado de vigília pode transformar os estados emocionais e os limites especulativos. Veja por si mesmo que tudo o que é percebido na natureza e, obediente, como um sonho, podemos transformar a depressão em alegria, medo em coragem, a raiva em amor, desespero para a fé na presença de distrações. Todos doentia, podemos voltar para o positivo. A escuridão se transformou em luz. Limitado e estagnado - de forma aberta e ampla. Desafiar as restrições que limitam você. O objetivo de tais práticas - para fazer consciência e flexibilidade inseparável qualquer momento da vida, livrar-se das restrições opressivas com que percebemos a realidade e explicá-lo e os erros são capturados.

Desenvolvimento de flexibilidade

Ensino oferece uma série de práticas que podem ser realizadas em sonhos depois será desenvolvido consciência. O primeiro passo no desenvolvimento da flexibilidade no sonho, como no estado de vigília - compreender que tal possibilidade existe. Quando tamanho acima, o que dá a possibilidade de ensinar a mente inclui-los em seu arsenal. Nós temos a capacidade de experimentar tais sentimentos, o que antes não tinham a menor idéia.

Eu tenho um computador portátil, que lidar com muito interessante. Clique em um dos ícones na tela - para abrir um arquivo. Clique no outro - não haverá outra coisa. Portanto, a nossa mente. Mudar para algo atenção - o mesmo que clicar em um ícone: aparece de repente sucessão de pensamentos e imagens. Mente o tempo cliques, a mudança de um para outro. Às vezes parece que estamos a abrir duas janelas ao mesmo tempo: falar com alguém e

ao mesmo tempo pensar em outra coisa. Normalmente, não acho que é uma personalidade dividida, no sonho, podemos mostrar imediatamente um monte de "I": não basta dividir a sua atenção, e dividem-se em vários corpos sonhos simultaneamente existentes.

Uma vez, depois de ter jogado no período da tarde com um computador, no sonho eu vi aquele olhar na tela, um ícone para o qual eu mentalmente aleta, mudando tudo ao seu redor. Ícone aparece na floresta, e eu cliquei nele, estava na floresta. Em seguida, o ícone do oceano - e eu estava no meio do oceano. Oportunidade de fazê-lo já existia em minha mente, mas a maneira em que a experiência poderia ser mostrado, com origem na interação com o computador. Nossos pensamentos e emoções causar o aparecimento de novos pensamentos e experiências. Esta prática é baseada em sonhos. A doutrina nos apresenta novas idéias, novas oportunidades e novos meios de implementação desses recursos. Nós só podemos mostrá-los em sonhos e no estado de vigília.

Por exemplo, no estudo, disse que em sonhos você pode aumentar o número de itens. Vamos dizer que nós sonhamos três flores. Graças à consciência de que estamos vendo um sonho, e sonhos de nossa obediência à vontade, se desejar, podemos fazer uma centena de flores de mil flores, chuva de flores. Mas primeiro você precisa saber sobre essa possibilidade. Se nós não sabemos sobre essa opção, como a multiplicação de objetos, essa opção não existe para nós.

Pesquisadores ocidentais sonhos descobriram que eles podem melhorar suas habilidades de exercê-los nos sonhos e nos meus sonhos. A compreensão desta existia nos ensinamentos de muitos séculos atrás. Usando sonhos, nós podemos mudar a maneira usual de vida neste mundo, e reduzindo os efeitos adversos aumentando benéfico. Este método não deve ser utilizado para melhorar as habilidades para ajudar-nos na vida cotidiana, mas também aplicá-la para os níveis mais profundos da vida espiritual. O objetivo primordial avançado é sempre automaticamente inclui a meta de ordem inferior. Se você trabalha para um resultado relativamente úteis, após alcançar a iluminação não é nenhum problema em tudo.

Em "Mãe Tantra" lista onze espécies de impressões, que normalmente causam manifestações visíveis da mente. Eles todos precisam reconhecer, validar e transformar. O princípio é o mesmo para todos, mas é útil para pensar sobre cada um deles individualmente para dar a sua mente para a possibilidade de sua conversão. Estas espécies são as seguintes: tamanho, quantidade, qualidade, velocidade, realização, transformação, uma emanção, viagens, a capacidade de ver, conhecer e sentir.

. *Quantidade* maior de sonhos que geralmente dão pouca atenção, mas no estado de vigília - muito. A quantidade é pequena e grande. Mude o seu

crescimento em um sonho: tornar-se tão pequeno como um inseto, e, em seguida, tão grande como uma montanha. Tome um pouco dos grandes problemas. Dê uma bela flor e torná-la grande quanto o sol.

Número. Se você sonha você ver um Buda, aumentar o seu número de cem ou mil. Faça um de mil problemas. No sonho, você pode queimar as sementes do karma nascente. Usando a consciência, controlar seus sonhos, não controlá-los. Ver um sonho e não deixe que você sonhou.

Qualidade. Quando as pessoas estão constantemente experimentando experiências desagradáveis, é só porque eles não sabem o que a experiência pode ser alterado. Não devemos esquecer de tudo a capacidade de modificar e usá-lo em um sonho. Quando você fica com raiva no sonho, transformá-lo em um sentimento de amor. Você pode mudar o medo, o ciúme, a raiva, a ganância, um sentimento de expectativa constante e estupidez. Nenhum desses sentimentos não são bons. Diga-se que você pode superá-los, apelando para a transformação. Você poderia até dizer isso em voz alta, para reforçar os seus conhecimentos. Tendo a experiência de transformação de sentimentos no sonho, você será capaz de aplicá-lo no estado de vigília. Assim, você aumenta a liberdade e flexibilidade, e são liberados a partir do mesmo vício.

Velocidade. no sonho apenas alguns segundos, você pode conseguir muita coisa, porque é tudo na mente. Lento experiência, enquanto a cada momento não será o mundo inteiro. Visite um minuto de cem assentos. No sonho, só há um obstáculo - limitado a sua imaginação.

Achievement. no sonho que você pode conseguir tudo o que você é incapaz de cumprir na vida. Siga prática, escrever livros, nadar através do oceano, completar tudo o que é necessário.

Um ano após a morte de minha mãe, ela veio até mim em um sonho e pediu ajuda. Eu perguntei o que posso fazer por ela. Ela me deu um desenho do stupa e pediu-lhe para construir. Eu sabia que eu tinha um sonho, mas aceitei este trabalho como uma realidade. Naquela época eu morava na Itália, onde há muitas restrições sobre a construção e as leis de áreas construídas. Eu não sabia como começar a resolução, o dinheiro para comprar o terreno. Então eu decidi chegar a seu Preservador. Esse é o conselho "Mãe Tantra": quando confrontados com uma tarefa, aparentemente insolúvel, pedir ajuda guardiões dos sonhos.

Eu pedi ajuda, e eram os guardiões. No sonho, eu vi uma enorme árvore Bodhi, que são os guardiões de repente se transformou em uma estupa. Em nossa tradição, acredita-se que para construir uma estupa para os mortos - para ajudá-lo a entrar no próximo nascimento. No meu sonho, a mãe estava feliz e contente como eu sou. Eu sabia que eu tinha feito para ela algo importante,

algo que provavelmente não vai acontecer na Índia, onde ela morreu. Agora, isso já aconteceu e ambos mãe e eu estava feliz. Este sentimento entrou na minha vida e da realidade.

Realizar o sonho afetar a vida no estado de vigília. Trabalhando com a experiência, você trabalha com traços cármicas. Use um sonho para realizar o que é importante para você.

Transformação. Para aqueles que Tantra prática, a transformação é muito importante como este princípio é a base da prática tântrica, mas também é importante para todos nós. Saiba transformado. Experimente. Converte-se em um pássaro, um cão, um garuda, um leão, um dragão. Fora do homem mal se transforma em um compassivo, do limitado e inveja - de forma aberta, Buda puro. Converte para Yidams e Dakini. Isso contribui muito para o desenvolvimento da flexibilidade e superar o hábito de ficar dentro dos limites de seu próprio "eu".

Emanação. Ela é semelhante à transformação. Transformado em um Yidams ou um Buda emana um monte de corpos que podem beneficiar outros seres. Divida em dois corpos, em seguida, três, quatro, tanto quanto você pode, e, em seguida, ainda mais. Quebrar as restrições que fazem você perceber-se como um "eu" separado.

Viajar. Comece com os lugares onde você gostaria de visitar. Quer ir para o Tibete? Vá até lá. Em Paris? Por favor. Onde você sempre quis entrar?

A questão não é só para chegar a algum lugar - é uma espécie de viagem. Conscientemente dirigir-se para o gol. Você pode ir para outro país, ou em uma terra pura, onde não há contaminação. Ou para fazer um voo para outro planeta, ou em um lugar que não tinha visto há muitos anos, ou no fundo do oceano.

A capacidade de ver. Tente ver o que você não tenha visto antes. Você já viu o Guru Rinpoche? Tapihritsu? Cristo? Agora você pode. Você já viu o Shambhala Sun ou do subsolo? Viu a divisão celular ou seu coração batendo no topo do Monte Everest, ou o que o olho vê as abelhas? Inventar-se metas e implementá-las em um sonho.

Capacidade de atender. Na tradição tibetana, há muitas histórias de pessoas que se reuniram em sonhos com os professores e tutores com Dakini, etc Talvez você sinta a comunicação com os mestres do passado - como Reuniu-se com eles. E em uma reunião perguntar imediatamente se vê-los novamente. Isto irá aumentar a probabilidade de a próxima reunião. Em seguida, pedir para o exercício.

A capacidade de sentir. usar sonhos de experimentar algo que você não sentia. Se você não tem certeza sobre as suas experiências de Rigpa, levá-lo em um sonho. Você pode sentir a experiência dos estados místicos qualquer maneira, sofisticado ou simples. Você será capaz de respirar na água como um peixe, ou atravessar paredes, ou tornar-se uma nuvem. Você será capaz de atravessar todo o universo como um raio de luz ou cair do céu como chuva. Você vai ser capaz de fazer tudo o que se pensar.

Ir além destes tipos de experiências: afinal, estes são apenas exemplos. Em sua experiência, contamos com as categorias familiares como velocidade, tamanho, quantidade, etc, como costumava acreditar na realidade desses conceitos relativos. O desaparecimento das limitações da mente leva-nos a liberdade, que é a base da mente. Se você sonhar sobre o terrível incêndio, se transformar em uma chama, e se os sonhos fluxo de transformar água em água. Se o demônio está correndo atrás de você, se transformar em ainda maior demônio. Torne-se uma montanha de leopardo mogno. Torne-se uma estrela ou uma floresta. Transformado de um homem para uma mulher, e então - em uma centena de mulheres. Ou se transformar em uma deusa das mulheres. Se transforma em uma besta: um gavião voando alto acima do solo, ou uma aranha tecendo a teia. Se transformar em um Bodhisattva e foi manifestado em uma centena de lugares ao mesmo tempo ou em todos os trinta e três infernos localizados lá para ajudar os seres sencientes. Se transformar em Singhamukhu em Padmasambhava ou qualquer outra divindade ou Yidams Dakini. Esta prática é diferente a partir da prática da transformação tântrica. Ela tem as mesmas metas e objetivos, mas para cumprir o sonho de que a prática é muito mais fácil: você realmente transformada. No sonho, experiência infinita acessível de transformação.

Viajar onde quer que você sempre quis visitar o monte Meru, nas entranhas da Terra, em outros planetas, em outros mundos. Quase todas as noites eu voltar para a Índia - a forma mais barata de viajar. Ir para os mundos dos deuses, no inferno, no mundo de demônios. Esta é apenas a imaginação, na verdade, você não vai estar lá. Mas você soltar o torno, apertando sua mente.

Tomar parte nas práticas e pujas de deuses e deusas. Comunique-se com as cinco famílias Buda. Eles voam para o chão. Viajar dentro de seu próprio corpo. Faça-se tão grande como a Terra, e depois ainda mais. Ou tão pequeno quanto um átomo, tão fino como o bambu, leve como pólen mosca.

O princípio da flexibilidade é mais importante do que os detalhes do sonho - para que a capacidade de emitir luz de cristal é mais importante do que a cor dos raios, o que acontece que ele representa. Contida nos ensinamentos de instrução não deve tornar-se restrições adicionais. Inventar novas possibilidades e mostrar-lhes até que tudo o que parece estar além de seus sentimentos, não de repente, tornar-se frágil e incapaz de se comunicar. O

sonho lúcido trazer mais luz na mente cerebral e exercício da flexibilidade em reunir solta suas unidades de condicionamento. Uma vez que são as causas aparentes são objetos reais com que se defrontam em suas experiências, eles devem transformar - para fazer brilhante e transparente. Uma vez que são as causas aparentes são pensamentos reais, devem dissolver-se na liberdade sem limites da mente.

Há um princípio básico da jornada espiritual que devemos respeitar mesmo sonho de liberdade. As possibilidades são infinitas sonho: nós podemos fazer quaisquer alterações no sonho, o que nós gostamos. No entanto, também é importante para as alterações feitas para o melhor, isto é, na direção que melhor serve o propósito do nosso caminho espiritual. Medidas tomadas por nós no sonho, nós temos no interior é o mesmo efeito que a ação na realidade. No sonho há uma grande liberdade, mas não a liberdade de cármica de causa e efeito, até que estejamos livres da dualidade. Precisamos de paciência e determinação para desenvolver a flexibilidade necessária para derrubar o governo de carma negativo.

Tente quebrar o escopo de experiências, para remover a opressão e fazendo com que as crenças limitantes. A mente é incrível: ele é capaz de fazer tudo isso. Sua personalidade é mais flexível do que você pode imaginar. Você só precisa reconhecer a oportunidade de mudar sua percepção e auto - e essa possibilidade se torne uma realidade. Se você acha que não pode fazer nada sobre, geralmente é assim que acontece. Esta é uma forma muito simples, mas muito importante. Assim como você diz que eles podem fazer alguma coisa, é o começo.

Trate seus sonhos com respeito e unir todas as experiências de sonhos ea vida de vigília, com o caminho. Use Sonhos para uma maior liberdade das restrições para superar obstáculos no caminho e, finalmente, para o reconhecimento de sua verdadeira natureza ea verdadeira natureza dos fenômenos - para usá-los com sabedoria.

7 Obstáculos

No "tantra pai" descreve quatro comum obstáculos sonho yoga: distração imaginação enganosa, letargia, agitação, fazendo com que você acorda, e esquecimento. Contra eles são recursos internos e externos.

Distração

Distração imaginação enganosa ocorre quando um som externo ou interno distrai o lado. Suponha que o praticante vai dormir, um som é ouvido do lado de fora. Atrai a mente e, em seguida, através de um processo de associação

pode surgir de memória ou imaginação. O praticante é imerso nele, fazendo reagir os correspondentes emoções. Ou será que esse som pode excitar a curiosidade, e praticando profundamente em suposições. É uma distração, porque nós nos rendemos a busca daqueles que realmente não existem na forma em que a vemos.

Antídoto Interna - para se concentrar no canal central. O que vai acontecer? Experimentá-lo - e você vai descobrir que ganhou o apoio e presença, fora do mundo dos sonhos e voltou para ele. É útil para ir dormir, o que representa o canal central. Fazê-lo muito fácil. Às vezes a gente exercer tal diligência em práticas que desnecessariamente complicar-los. Basta experimentar o canal central: isso não vai distrair a mente. Também é útil para meditar sobre a impermanência e da natureza ilusória da nossa percepção dualista, pois tais pensamentos reforçar a intenção de manter o foco e evitar passear na fantasia. Antídoto externo é para fazer oferendas ou práticas como guru yoga.

Letargia

O segundo obstáculo - letargia. Ela se manifesta como uma preguiça interior, falta de força e clareza interior. Se você é lento na prática, o seu pensamento mole e nublado, talvez até mesmo agradável passear, apesar de não se afastar do objeto de atenção. Este obstáculo é diferente do primeiro, em que a sua atenção persegue fantasias distrações. Neste caso, contudo, há uma falta de vigilância interna.

Antídoto - representar o fumo azul subindo lentamente através do canal central a partir da junção das três canais (alguns centímetros abaixo do umbigo) para a garganta. Não ir a fundo em detalhes naturalistas: onde fuma, se ele vai, e muito mais. Basta imaginar que a fumaça lentamente movendo-se através do canal central, como se tivesse sido um sonho. Você também pode perguntar ao seu professor ou algum curandeiro e pedir para fazer uma espécie de rito de exílio. Em "Tantra Mãe", sugere que a letargia pode indicar os obstáculos causados por algum espírito ou força em seu ambiente, embora, é claro, isso não é a única explicação.

Excitação

O terceiro obstáculo - samootvlechenie. Você acorda várias vezes o seu sono é agitado. A causa pode ser uma violação de prana, a emoção ou excitação. Antídoto - foco em quatro dakinis em quatro sílabas, repousando sobre os quatro pétalas do lótus no chakra da garganta. Estas sílabas: amarelo AR à frente, Verde LA deixou para trás Sha vermelho e azul CA à direita. Se você está distraído por sua própria ansiedade, em seguida, caiu no sono, alternadamente acumulada nessas sílabas. Tente sentir a presença de Dakini-

protetora em todas as direções. Antídoto externo - a prática de chod fazer: um ritual que inclui uma oferenda aos espíritos, podem se beneficiar. Além disso, considere se você violou a si mesma, ou relacionadas com o exercício de seu professor. Motivo de preocupação e pode servir como uma violação dos relacionamentos com amigos ou conhecidos. É útil para se arrepender disso.

Para fazer isso, imagine um professor como um guru-yoga, e arrepender-se de todos os erros. Tendo examinado-os não com culpa, vergonha ou outro sentimento desagradável, mas com consciência. Se você fez algo errado, decidir não fazê-lo. Pode haver algumas outras atividades, como conversar com um amigo, que não se deram bem. Você pode optar por fazê-lo.

Esquecido

O quarto obstáculo - o esquecimento: você esquece o sonho, se esqueça de praticar. Mesmo se você já teve uma experiência útil, eles podem ser esquecidos. Ela pode ajudar a realizar retiro pessoal, o que dará mais clareza para a mente. O balanceamento de prana através de exercícios de respiração podem fortalecer e consolidar a consciência. "Tantra Mãe" prescrito como um antídoto para a prática do primeiro turno da noite. Esta é a primeira prática importante acima descrita, quando nos concentramos no vermelho A na garganta. Adormecer, a continuação da presença da letra A - isso vai ajudá-lo a se lembrar melhor.

Quatro obstáculos na descrição Shardza RINPOCHE

Shardza Rinpoche também escreveu sobre os quatro obstáculos possíveis, mas divide-os de forma diferente: distúrbios associados com prana, mente, espírito locais e doença. Esses obstáculos impedem sonho ou se lembrar deles, e também quebrar o próprio sono.

Se você sofre de um distúrbio do prana, o movimento da energia no corpo pára ou algo interfere com a sua fluidez. A mente eo prana estão relacionados: se o prana não está em ordem, a mesma coisa vai acontecer com a mente. Neste caso, toda a ajuda que ajuda a relaxar antes de dormir, como uma massagem ou um banho quente. Além disso, tente um dia ser tão calmo e relaxado.

Do sono também pode interferir trabalho muito intenso da mente. Por exemplo, depois dos dias exuberantes é difícil parar de pensar nisso: sua mente é capturado pelos problemas ou perturbações, é tenso e nervoso. Se você achar que é difícil acalmar a mente, às vezes é útil para fazer trabalho físico duro à exaustão fadiga e até mesmo do corpo. Ajuda a esclarecer a mente e meditação sobre a vacuidade. Mais uma vez, tal como já mencionado, útil para tudo o que promove o relaxamento de deitar.

A intervenção dos espíritos locais, também, pode ser uma causa de sono agitado, intermitente. Eu sei que muitos ocidentais não acreditam em tais coisas - como se os espíritos locais são realmente a energia do lugar ou a personificação do meio ambiente - e eles estão em seu próprio direito. Mas os tibetanos acreditam que este é o espírito de verdade, criaturas que vivem neste lugar, e se alguém está perturbado por suas ações a energia desses seres, eles recompensá-lo. O impacto dos espíritos locais podem causar sonhos terríveis ou incapacidade de lembrar dos sonhos, ou de ansiedade que interfere com uma pessoa a adormecer.

Em tal situação, é necessário primeiramente compreender a natureza do problema. Tibetanos em tais casos recorrer a diversos meios. Muitas vezes, eles vão para o pajé e pediu para dizer a sorte, para encontrar a fonte do problema e saber qual a acção a tomar. Ou será que eles realizam a prática de chod, fazendo oferendas aos espíritos. Ou ir para o professor e pedir sua ajuda. Normalmente, essa ajuda é nos espíritos exilados. O professor realiza um ritual que estabelece conexão com o espírito. Normalmente, ele diz peticionário dar algo de volta, ele possuía: alguns cabelos ou uma peça de roupa - e queima no fogo ritual. O povo tibetano tem um monte de recursos semelhantes, mas eles se beneficiam somente se você entender o problema e acreditar que ela é causada por espíritos. Então você tomar as medidas necessárias para corrigir a situação. Se você realmente sente a intervenção dos espíritos, trazê-los para a sua compaixão. Se você não acredita nessas coisas, mas são sensíveis ao espaço energia, corrija-lo por incenso e nucleação de compaixão ardente. E se você não acredita nesta energia teve origem na compaixão para mudar o ambiente interno da mente e dos sentidos.

O quarto obstáculo - a doença e ensinar aqui, é claro, aconselhados a consultar um médico.

Não importa quais os obstáculos que você pode enfrentar, entre eles não há ninguém com quem você não enfrentar os outros e que eles não iriam vencer. Por isso, não desanimamos. Contar com os ensinamentos e seu professor para encontrar os fundos que estão nos exercícios - eles só precisam de aprender e usar.

8 Gerenciamento de sonhos e de respeito para eles

Em algumas escolas de psicologia ocidental é que o controle é pesadelos que os sonhos - é uma função reguladora do inconsciente ou o tipo de conexão entre as diferentes partes do corpo que não pode ser quebrado. Tal visão implica que existe um inconsciente, que é a sede da percepção e significado. Supõe-se que o inconsciente faz o sonho e lhe dá sentido, que seja uma necessidade clara e óbvia ou oculta e de interpretação. Neste contexto,

muitas vezes acreditam que a personalidade é composta de aspectos e sonhos inconscientes e conscientes - um intermediário necessário na comunicação entre esses dois aspectos. Neste caso, o consciente "I" pode se beneficiar por trabalhar com sonhos para descobrir uma compreensão intuitiva do significado e inerente a eles inconsciente. Ou é um sonho alimentado por catarse ou encomendar através de processos fisiológicos por meio de atividades para construir sonhos.

Entendimento vazio muda radicalmente nossa compreensão do processo de sonhar. Estes três aspectos - o inconsciente eo consciente senso de "eu" - não só são devidos à atribuição de realidade que ela mesma não necessita. É importante entender o que ele diz. Temem que a intrusão na mente inconsciente é prejudicial para o processo natural, é necessário apenas se você está vindo do fato de que os componentes desta situação são elementos separados da personalidade, que trabalham em conjunto com o outro. Mas tal visão leva em conta apenas uma dimensão da dinâmica interna do indivíduo, muitas vezes em detrimento da compreensão do indivíduo em um contexto mais amplo.

Como já foi mencionado, existem dois níveis de trabalhar com sonhos. Um deles é para detectar o significado do sonho. Este método é bastante justificado e reflete o nível da maioria dos psicólogos ocidentais, que entendem o valor dos sonhos. Tanto no Oriente como no Ocidente reconhecer que os sonhos podem ser uma fonte de criatividade, contribuir para a solução de problemas, diagnóstico de doenças e assim por diante. Mas o significado dos sonhos não é algo intrinsecamente inerente a eles: o significado do sonho dá a uma pessoa que explora o sonho, e então ele resolve. Este processo é uma reminiscência da prática de algum teste psicólogos, quando os indivíduos descrever as imagens que são vistas por eles na mancha de tinta. O significado não existir independentemente. O significado não existe até que alguém começa a ficar para baixo. Nosso erro é que, sem ver o verdadeiro estado de coisas, começamos a pensar que na verdade não existe tal coisa como o inconsciente eo sonho é real e ela se sente como uma mensagem secreta escrita em código, que você pode ler se esta cifra para resolver.

Para realmente usar o sonho para se aproximar de iluminação, precisa de uma melhor compreensão do que sonhos, que uma experiência. Se a prática é profundamente, há muitos sonhos maravilhosos, personagens ricos avançar para. No entanto, em última análise, o que significa sonho não é importante. É melhor não considerar o sonho como uma mensagem enviada para você de outra realidade ou mesmo de alguma parte desconhecida de mim para você. Fora da dualidade do samsara não há nenhum significado equivalente. Este ponto de vista não implica o reconhecimento de um completo caos: no caos ou falta de sentido não - é apenas outro ponto de vista. Ironicamente, antes que a mente pode alcançar a libertação completa, a

própria noção de significado deve ser rejeitado. Este é o principal objetivo da prática de sonhos.

Nós não negligenciar o significado contido no sonho ilusório. Mas deve ser entendido que o significado pode ser ilusório. Por que esperar para o sonho de informações significativas? Penetrar melhor o que está abaixo sentido uma base limpa de experiência. Esta é a maior prática de sonhos - e não psicológica e espiritual - que se concentra no reconhecimento e compreensão da fundação experimental incondicional. Quando você chegar a esta fase, você não vai se interessar, há informações no sonho ou não. Agora, você é perfeito, a sua experiência em tudo, você está livre do condicionamento, derivado da dupla interação com as projeções de sua própria mente.

A maioria das práticas de sonhos realizados num momento em que o praticante está acordado. Eles servem para influenciar o sonho, mas não para a administração direta. O controle direto dos sonhos - o que as pessoas estão com medo, talvez, o mais - ocorre durante o sonho lúcido. Um exemplo disso é a multiplicação de si mesmo em um sonho, como a transformação ou a criação de imagens do sonho. Na doutrina diz que isto é tudo muito bem, se você é capaz de fazer tal coisa, isso significa que você tenha desenvolvido uma mente flexível. Em seguida, a mesma flexibilidade ea capacidade de controlar a mente para ser transferido para o estado de vigília, mas não para voar, e para compreender a natureza complexa de experiências ea liberdade incluído neste sentido. Em vez de ser o brinquedo de sentimentos, você pode mudar a si mesmo ea maneira em que você vê ao seu redor. Ser capaz de fazer o que é verdadeiramente importante, ao invés de passar a eternidade em pesadelos, sonhos infinitamente variáveis ou até mesmo entrar em uma fantasia agradável.

No sonho ainda é o mesmo que na realidade. Karmic traços gerar sonhos, e nossa reação à experiência cria mais cármica vestígios. Esse processo continua durante os sonhos. E o melhor, vamos controlar seus sonhos, do que nós somos, tanto durante o dia é melhor não ser escravos de seus pensamentos ou emoções, e em qualquer situação - consciência totalmente guiada.

É necessário influenciar seus sonhos. Precisamos ser mais claro e mais fundida com a nossa prática - essas qualidades que precisamos em cada momento da vida. Não tenha medo de destruir algo importante. Nós destruímos apenas uma coisa - a sua ignorância.

9 prática simples

Alcançar os frutos de yoga sonho eo sono yoga depende de quão forte é a crença humana, a intenção, dedicação e paciência. Não é uma prática que

poderia fornecer a implementação para uma noite. A maturidade espiritual leva tempo, e vem num momento em que vivemos a nossa vida cotidiana. Se lutar com o tempo, então nós perdemos. Se sabemos como estar em sintonia com os tempos, a prática se desenvolve espontaneamente por si só.

Pode parecer um sonho yoga em sua totalidade é muito complexo e exige muito para se tornar uma realidade em nossas vidas. Mas há muitas coisas que podem ser usados separadamente, introduzindo gradualmente em suas vidas, enquanto que toda a vida se transforma gradualmente em prática. Aqui está o que cada um pode fazer para alcançar o sucesso na prática de sonhos.

Acordar mente

Vigília é de cerca de 16 horas, e durante todo esse tempo a mente ocupada. Muitas vezes parece que o tempo não é suficiente, mas quanto tempo é desperdiçado! O mundo moderno está constantemente nos exige uma coisa: para fazer o trabalho e as tarefas da família, assistir filmes, fazer compras, à espera de transporte para conversar com os amigos. Milhares de casos reivindicam a nossa atenção e roubá-lo, até que o dia se transforma em uma corrida sólida, que se desgasta e leva a uma ainda maior desejo de distração, uma maneira de fugir da vida do empregado. Hora após hora, nós nos distanciamos de nós mesmos. Esse estilo de vida não é propício para qualquer prática, incluindo yoga e sonhos. Por isso, é necessário desenvolver um simples hábitos que ajudam a voltar regularmente para si mesmo, ganhando cada vez mais presença.

Qualquer pessoa pode tornar-se uma prática de inalar e exalar. Inspirando, imaginar que leva em energia limpa, que limpa e relaxa. E com cada expiração, imagine que se livrar de todos os obstáculos, estresse e emoções negativas. Você não precisa de se sentar em um lugar especial. Você pode fazê-lo no caminho para o trabalho, à espera de transporte, sentado em um computador, preparar a comida, limpar a casa para uma caminhada.

Uma prática simples, mas poderosa - para tentar constantemente durante todo o dia para manter o seu sentimento corpo. Experimente o corpo como um todo. Nossa mente é pior do que os macacos raivosos: pulando de uma coisa para outra, ele tem dificuldade para se concentrar em uma coisa. O corpo - a fonte de sentimentos de mais estável e permanente. Usando o corpo como uma âncora para a consciência vai ajudar a mente a tornar-se mais calma e serena. Como parte da mente é necessário para organizar e manter o lado físico da vida e da mente precisa do apoio do corpo para ganhar uma posição em uma presença calma, que é de fundamental importância para todas as práticas.

Por exemplo, durante a caminhada o corpo pode ser no parque, ea mente naquela época trabalhando no escritório ou em casa, ou conversando com um amigo distante, ou compilar uma lista de produtos que você precisa comprar. Isto significa que a cabeça está separada do corpo. Também deve olhar para uma flor, realmente vê-lo, estar na presença integral. Com a ajuda de um retorno flor para o parque mente. A resposta para impressão sensorial reunir o corpo ea mente. O sentimento da flor, o que é percebido todo o corpo, restaura a integridade. A mesma coisa acontece quando vemos uma árvore, sentir o cheiro de fumaça, sentir o tecido de sua camisa, ouvir o grito de um pássaro, ou tentar a maçã. Exercício em um sentido claro de objetos dos sentidos, sem dar estimativas. Tente ser completamente olho percebe uma imagem, nariz para cheirar, o ouvido percebe som, e assim por diante. Tente estar plenamente presente na experiência, ficando apenas na pura percepção do objeto dos sentidos.

Depois de ter desenvolvido essa habilidade, você ainda vai reagir a objetos: quando você vê uma flor, irá avaliar sua beleza, eo cheiro pode ser classificada como ruim. Apesar disso, graças à prática, você pode manter contato com uma experiência sensorial pura, em vez de chafurdar nas distrações da mente, como antes. Permita-se para distrair o nevoeiro de conceitos - é um hábito, e pode ser substituído por um novo hábito: usar a experiência física sensorial para chegar a uma presença, contato com a beleza do mundo, com uma animada e saturando a experiência de vida, o que está escondido atrás de um véu de abstração. Esta é a base de um desenvolvimento bem sucedido do sonho yoga.

O primeiro momento da percepção sempre clara e brilhante. Só distração da mente não nos permitem reconhecer isso, e tendo em conta a experiência de cada momento da vida. Nesta prática, uma forma de resistência e viva a experiência sensorial do mundo percebido, para apoiar essas qualidades da mente que mais contribuem para a prática do fruto dos sonhos.

Preparação para o sono

Depois de um dia agitado, muitas vezes nos sentimos meio morto, e caiu sobre a cama, tornando-se quase morto. Nós não pagamos até poucos minutos atrás, para combinar com a presença do corpo e da mente, mas passar toda a noite em abstração e permanecer nela, preparando-se para a cama e adormeceu. Unir a mente, o corpo e os sentidos - uma das tarefas mais importantes que você pode fazer para garantir o progresso no caminho espiritual. Todas as noites antes de ir para a cama deve dar-lhe algum tempo.

Se, quando vamos dormir, a mente eo corpo são separados, cada um segue o seu próprio caminho. O corpo armazena o stress ea tensão acumulada durante o dia, a mente permanece a mesma como era durante o dia: saltos de um lado

para outro, de um momento para o outro, não tem qualquer apoio, constância e paz. Possua ou agitação, ou letargia. É quase incapaz de presença. Em tal situação, não temos a força e consciência, e realizar o sonho de ioga pode ser muito difícil.

Para alterar esta situação, para ter uma boa noite de sono e os resultados mais tangíveis da prática de sonhos, antes de ir para a cama, tome alguns minutos para a presença de reunificação e de paz. Há coisas simples para ajudar: tomar um banho, acender uma vela e incenso, sentar-se em frente ao altar, ou até mesmo na cama e equipa-se com os seres iluminados, ou com o seu professor. Você pode gerar a compaixão, para ouvir as sensações do corpo e desenvolver um sentimento de alegria, felicidade e gratidão. Pensamentos e sentimentos benéficos engendradas, adormecer. Orações e amor para relaxar o corpo e suavizar a mente, vai trazer alegria e paz para ambos. Como já foi mencionado acima, o atual rodada de seres iluminados, tutores, especialmente Dakini. Imagine que eles te proteger, como a mãe de seu filho, irradiando para você o amor ea compaixão. Então, sentindo a segurança ea paz, ore: "Deixe-me sonhar vir claro Suponha que esse sonho será realizado Suponha que esse sonho vai me ajudar a me entender..." Repita essas palavras, muitas vezes, em voz alta ou em silêncio. Esta é uma ação muito simples, mas que vai mudar a qualidade do sono e sonhos, e pela manhã você estará mais relaxado e confiante.

Se você acha que é muito difícil de cumprir os quatro estágios da prática - para se concentrar no nível do pescoço, testa, eo segredo do chakra do coração - focar apenas o chakra da garganta. Depois da oração, imagine lá vermelho brilhante A. Focus on-lo, senti-lo e ir dormir. Antes disso, é importante para se acalmar, sentir a conexão com o corpo. Se parece difícil até mesmo se concentrar na letra A, apenas sinta todo o meu corpo e unir-se com a presença e compaixão. Este é o caminho para ajudar a limpar a mente eo corpo, no qual o dia o estresse acumulado e delírios. Cada noite, escovar os dentes e lavar o rosto - que melhora o nosso humor, e dormir melhor. Se formos para a cama com uma sensação de sujo, isso terá impacto sobre o sono e sonho. Todos nos lembramos disso quando se trata do nível de vida física, mas muitas vezes esquecemos o quanto é importante para sentir o frescor ea integridade de sua mente. Talvez devêssemos escrever sobre a escova de dentes ", escovar os dentes, não se esqueça de lavar a sua mente."

Além disso, ir para a cama, você pode fazer exercícios de respiração. Tente respirar pelas duas narinas da mesma forma. Se narina direita descontraído, dormir sobre o lado esquerdo e vice-versa. Acalme vento e torná-la lisa e uniforme. Como já mencionado, exalar o estresse e emoções negativas, e inspire a energia curativa pura. Faça respirações nove, sentado em meditação ou deitado, e depois se concentrar no vermelho A na garganta. A maioria nem sequer se concentrar e sentir o Um vermelho, não fique separado e fundir-se

com ele. Acordar pela manhã e sentir fresco e descansado si mesmo, sentir a alegria de seu sucesso. Sinta-se a bênção dos professores e dos seres iluminados apreciar o seu esforço alegre e sorte no que vai no caminho espiritual. Esta felicidade vai contribuir para a prática da noite seguinte e vai ajudar a constantemente manter e desenvolver a prática de sonhos.

Muitas vezes, de ir dormir, é difícil relaxar ou sentir compaixão e amor. Neste caso, use a imaginação criativa. Imagine que se encontram em uma praia bonita quente ou caminhar nas montanhas, onde o ar é limpo e fresco. Imagine todas as coisas que ajuda a relaxar, e não apenas irritar a dormir, permitindo que as emoções e as tensões do dia-a saírem da consciência. Mesmo estas práticas simples irá beneficiar grandemente.

10 Association

A prática do sonho não é só para o desenvolvimento pessoal ou obter uma experiência interessante. Faz parte do caminho espiritual, e seus frutos devem abordar todos os aspectos da vida, mudando todas as práticas existentes e sua relação com o mundo. Quase todos os que neste capítulo refere-se à prática de combinar sonhos com a vida profissional mencionado acima: aqui é só um resumo.

Há dois níveis básicos de prática Dreams: condicionais e não contingente, ou dupla e não-dual. Fomos tratados principalmente com o primeiro deles, que é baseado no trabalho com as imagens dos sonhos e sua história, com a nossa experiência e reação às nossas emoções, para o efeito que tem sobre nós sonho, e com os frutos da nossa prática no sonho, assim como com o desenvolvimento de mais consciência e auto-controle.

Não nível contingente de prática não inclui o conteúdo dos sonhos e do jeito que experimentá-los, ea única não-dual Clear Light. Esse é o objetivo final da prática dos sonhos e do sono.

Não subestime o uso de sonho yoga no nível dual. Afinal, a maioria de nós a maior parte do tempo vivendo em um mundo de dualidade, e seu caminho espiritual, devemos levá-la na vida cotidiana. Aplicando a prática de sonhos, que são transformados em amor a raiva, o desespero - no otimismo, mas suas feridas - um conjunto forte e saudável. Estamos a desenvolver a capacidade de trabalhar habilmente com as circunstâncias de sua vida e ser útil aos outros. Nós adquirir essas habilidades quando eles começam a compreender verdadeiramente o que a vida é como um sonho e, como flexível. Devido a isso, podemos mudar uma vida normal, transformando-o em uma experiência cheia de grande beleza e significado, e incluindo todas as suas manifestações no caminho espiritual.

Somente quando nossa condicional "I" se dissolve em Rigpa, nós realmente precisamos para fugir da esperança e senso de divisão entre bons e maus. Não é verdade contingente acima cura e a necessidade de cura. Mas se tomarmos esta perspectiva sobre a realidade, mas na verdade ainda vivem na dupla vista, isso vai levar a uma falsa espiritualidade, ao mostrar o seu condicionamento, nós tomá-lo pela manifestação de liberdade. Se permanecermos plenamente na luz clara, nada negativo em nós, não mais poderosa, por isso é fácil de verificar-se e certifique-se que é na realidade.

Com a prática dos sonhos está ligada a quatro zonas, cada uma das quais se combina com o subsequente: manifestação visível, sonhos, bardo e luz clara. De acordo com as manifestações visíveis desta refere-se a todas as experiências em estado de vigília, incluindo todas as impressões sensoriais e todos os processos internos. Manifestações visíveis combinada com a região dos sonhos, se considerarmos todos os eventos e experiências como sonhos. Deve haver mais do que apenas a compreensão da mente, e uma experiência animada e viva. Caso contrário, é um jogo de imaginação e nenhuma mudança real. A verdadeira união das regiões manifestações visíveis de sonhos e produz uma mudança profunda na resposta humana ao mundo que nos rodeia. Desejo e aversão são significativamente reduzidos, ea confusão de emoções que antes parecia tão irresistível é percebida apenas como uma série de sonhos.

Quando a prática de mudar a percepção do estado de vigília, esta mudança afeta o sonho. No estado de sonho há consciência. Há uma consciência crescente da seqüência de níveis, começando com a primeira experiência de realizar esse sonho é um sonho, embora ele ainda está sendo desenvolvido pela lógica dos sonhos, e terminando com uma consciência clara e completa, quando uma pessoa é completamente livre para sonhar, eo próprio sonho está enfrentando uma tremenda vitalidade e clareza.

Conscientização e flexibilidade de espírito que evoluiu em um sonho, em seguida, combinado com uma condição intermediária que ocorre após a morte. A morte é muito semelhante ao processo de adormecer. Capacidade de manter uma presença no estado do tempo Bardo, não perca a consciência e não se distrair com o aparecimento de Bardo visões, depende da capacidade, desenvolvida em sonhos de ioga. Dizem que os sonhos - um ensaio Bardo. Esta é a união do estado de sonho ao estado intermediário, entendendo que as percepções de imagens de sonho será exatamente o mesmo que a percepção de imagens Bardo. Conseguir isso depende do desenvolvimento da consciência e desprendimento em sonhos.

Bardot se fundir com o Clear Light. Este é o método de alcançar a iluminação. No Bardo é melhor não tomar manifestações decorrentes do duplo ponto de vista, e permanecer na presença de não-dual, em plena consciência,

sem se distrair. É ficar na luz clara, na unidade de vazio e de consciência pura. Essa capacidade - e até mesmo a fase final da prática de sonhos que antecederam a morte, quando o praticante está totalmente reunida com o Clear Light, sonhando paradas.

Quando as experiências do próprio estado de vigília, percebida como um sonho, o desejo cessa. O elevado grau de conhecimento, que tiveram de ser desenvolvidos para atingir este nível de si é transferida para os sonhos da noite. Se o seu sonho é o desenvolvimento e fortalecimento da consciência, mais tarde ela aparece no bardo. Se uma pessoa é capaz de plena consciência e não-dual, no Bardo, ele alcançou a libertação.

Use a prática de sonhos de forma contínua, e os resultados mostram-se em todos os aspectos da vida. Fruto da plena implementação da prática - a libertação. Se a prática não leva a uma mudança na percepção da vida, se você não se tornou mais relaxado, e as tensões e distrações não diminuíram, então você deve consultar com o professor a identificar e superar obstáculos. Se não houver sensações progresso ao longo do caminho para fortalecer a sua intenção. Quando os sinais de progresso emergiram alegria recebê-los e deixá-los a reforçar a sua intenção. Se não houver um entendimento e prática, a promoção não vai demorar muito.

QUARTA PARTE

Sonho

Os capítulos seguintes assumir alguma familiaridade com a terminologia básica tântrico. Em contraste com o material anterior sobre sonhos yoga, estes capítulos sobre o sono yoga dirigida principalmente para quem já é praticante de Tantra ou Dzogchen.

1 do sono e adormecer

O processo usual de adormecer acontece quando a consciência deixa os sentidos: a mente se perde na abstração, rompendo em imagens mentais e pensamentos até que eles se dissolvem na escuridão. Em seguida, toma o período inconsciente depois que ocorrem os sonhos. Alternando períodos de o inconsciente e os sonhos formavam uma noite normal de sono.

Para nós a dormir - escuro, porque nele podemos perder nossas mentes. Ele parece desprovido de emoções, como nos identificamos com a mente

grosseira que durante o sono a atividade cessa. O período em que a nossa personalidade desaparece, que chamamos de "adormecer". No sonho, nós temos a mente, porque a mente é ativa e em movimento gera sonhos do ego com o qual nos identificamos. Em um sonho, uma subjetiva "I" não se coloca.

Apesar de chamar o estado inconsciente de sono, escuridão e falta de experiência não são a sua essência. Para a consciência pura, que é a nossa base, não dormir lá. Quando a mente em movimento não envolve delírios, sonhos ou pensamentos, dissolve-se na natureza da mente. Então não é um sonho de ignorância e clareza, calma e bem-aventurança. Desenvolver a capacidade de permanecer nesta consciência, descobrimos que o sonho é cheio de luz. Essa luminosidade é a Clear Light, a nossa verdadeira natureza.

Como expliquei nos capítulos anteriores, os sonhos surgem os traços cármicas. Eu comparei esse processo com a exibição do filme, que usam filme leve e exposto. Quadros sobre o filme - é cármica traços, luz - iluminando sua consciência, e são projetados com base em sonhos *kunzhi* (*). Sonho Yoga desenvolve a consciência de imagens de sonho. No entanto, o yoga do sono nenhum filme, nenhuma projeção. No yoga, dormir sem imagens. Essa prática envolve a apreensão direta de consciência consciência - ilumina-se. Esta luminosidade sem imagens qualquer. Mais tarde, quando o praticante encontra estabilidade na clara luz, mesmo as imagens de sonhos e não distrair o período dos Sonhos também está presente na clara luz. Em seguida, esses sonhos são chamados sonhos da Clear Light, que são diferentes dos sonhos de clareza. Nos sonhos, o Clear Light está presente em nenhuma maneira ofuscada pela luz clara.

Assim que colocar o Clear Light nos conceitos ou tentando imaginar, o verdadeiro significado do que é perdido. No Clear Light não é sujeito ou objeto. Na luz clara não pode entrar, se houver pelo menos algum identificação com o assunto. Na verdade, a Clara Luz do nada "é": Clear Light - é a base de conhecer a si mesmo. Não há "você" ou "ele". O uso de uma linguagem dupla para descrever a não dualidade conduz inevitavelmente a um paradoxo. A única maneira de descobrir o Clear Light - aprender direito.

2 Três tipos de sono

IGNORÂNCIA SONHO

Sono da ignorância, o que chamamos de "sono profundo" - esta é uma grande escuridão. Você pode pensar que milhares de anos, e ainda mais: é a essência da ignorância, a raiz do samsara. Não importa quantas noites que nem dormi por trinta ou 70 anos, nós não podemos parar de dormir. Novamente e novamente nós voltar a dormir, se ele nos alimenta com energia, e que

realmente alimenta. Ignorância - a comida de samsara, e quando nós seres samsáricos estão imersos no sonho da ignorância, a nossa vida samsaric está recebendo energia. Nós acordamos mais forte do que antes, a nossa existência samsaric parece revigorado. Este é um "grande ignorância", porque imensamente.

Estamos experimentando sono da ignorância como vazio, em que não há sentido do próprio "eu" ou consciência. Imagine um longo dia cansativo, tempo chuvoso, extenso jantar e, finalmente, um sonho em que não há clareza, não há sentido do "eu". Nós desaparecer. Ignorância inata - a principal causa de sono. Causas secundárias necessários e condições de suas manifestações associadas com o corpo e fadiga.

SONHO samsárico

O segundo tipo de sono - sono samsaric, dormir com sonhos. Sonho samsárico chamado de "grande ilusão", porque parece que nunca termina.

Sono samsárico como uma caminhada no centro da cidade, onde há uma variedade de eventos: as pessoas abraçam, discutir, conversar e se dispersar. Tem a fome ea riqueza, as pessoas que estão envolvidas no negócio, e as pessoas que estão roubando. Ele tem sua própria beleza, favelas e lugares assustadores. Manifestações de seis Lok pode ser encontrado em qualquer cidade, e sonho samsaric - uma cidade dos sonhos, mundo sem limites da atividade mental gerada pelos traços cármicos de atos passados. Em contraste com o sono da ignorância em que a mente não está se movendo difícil, sonho samsaric requer a participação de uma mente áspera e emoções negativas.

Uma vez que é do corpo nos leva a dormir de ignorância, a principal causa de sonhos - a atividade de emoções. As causas secundárias - ações que são baseadas no desejo e aversão.

SONHO luz clara

O terceiro tipo de sono que pode ser alcançado com a ajuda de sono yoga - sono da Clear Light. Caso contrário, ele é chamado um sonho de clareza. Ela ocorre quando o corpo está dormindo, mas o praticante não se perde nem no escuro, ou em sonhos, e de estar na presença pura.

Na maioria dos textos Clear Light é definido como a unidade de vazio e clareza. É limpo, consciência vazia, formou a base da entidade viva. A definição de "clara" refere-se ao vazio, a mãe, com base kunzhi. "Light" refere-se à clareza, o filho de Rigpa, a consciência inata pura. Clear Light - esta é uma realização direta da unidade de Rigpa e os fundamentos da consciência e vazio.

A ignorância é comparado a um quarto escuro onde você dorme. Conscientização - luz na sala. Não importa quanto tempo a sala ficou escura hora ou um milhão de anos, no momento em que a lâmpada de flash de consciência, toda a sala cheia de luz. Na chama está presente Buda, o Dharmakaya. Esta luz - você. Você mesmo é o Clear Light. Não é o objeto de sua percepção e não um estado de espírito. Se na consciência luminosa escuro é cheio de felicidade, é claro, imóvel, sem princípio, sem avaliação, sem o centro e as bordas - é Rigpa, a natureza da mente.

Se observarmos um pensamento na consciência, não mostrando qualquer inclinação nem antipatia, dissolve-se. Se o pensamento - o objeto da consciência - é dissolvido, o observador, ou o assunto, também é dissolvido. Num certo sentido, quando dissolvido a, dissolve-se na base, e, se o sujeito é solúvel, ele é dissolvido em rigpa. Esta é uma comparação arriscada, porque você acha que há duas coisas que, a fundação e Rigpa, mas tal entendimento seria errado. Eles são inseparáveis, como água e umidade. Eles são descritos como dois aspectos de uma única e mesma coisa, a fim de facilitar-nos uma visão de vincular ensino com uma aparente dicotomia entre sujeito e objeto. Mas a verdade é que nunca é o objeto de uma entidade separada. Não é apenas a ilusão de separação.

3 Practice of Sleep and Practice Sonho

A diferença entre sonhos e praticar, praticar, dormir em algo semelhante à diferença entre a prática de ficar sozinho (*shamata*) com o uso do objeto ea mesma prática sem um objeto. Assim, na prática da ioga tântrica sonhar aplicado ao nascimento do corpo místico da divindade meditação (Yidams), que ainda permanece no domínio do sujeito e do objeto, eo yoga do sono faz com que a divindade mente - pura consciência não-dual. Em certo sentido, a prática de sonhos em prática Dzogchen é acessória, porque ele ainda trabalha com a visão e imaginação, e na prática de sono sem sujeito nem objeto, mas apenas o não-dual Rigpa.

Quando os alunos são introduzidos à prática do Dzogchen, geralmente dada primeiro treino com atributos. Somente após o aparecimento de alguma estabilidade começando a praticar sem atributos. Isto é devido ao fato de que nossa consciência tende a lidar com os atributos dos objetos do assunto com o qual nos identificamos. Porque nos identificamos com as atividades da mente, no início de nossa prática é dar a mente algo para o qual ele poderia segurar. Se dissermos: "Basta ser um espaço" - nossa mente comum não pode compreender o significado desta expressão, porque não é nada para agarrar. Ele está tentando criar uma imagem de vazio, de se identificar com ele, mas não é a prática. Se dissermos que você precisa de algo para visualizar, em seguida, dissolver e assim por diante, a mente obtém satisfação,

porque é algo para se pensar. Nós usamos os conceitos de funcionamento da mente eo objeto de conhecimento para trazer a mente de volta à consciência, sem atributos para o que está por vir e praticar.

Por exemplo, fomos informados de imaginar que o corpo é dissolvido, - parece fácil de entender, nós podemos imaginar. Após a dissolução, chega um momento em que nada para agarrar, e cria uma situação em que um médico treinado pode aprender Rigpa. É como uma contagem regressiva de dez: dez, nove, oito - até chegarmos a zero. No zero, nada para se segurar. Este é o cadinho de espaço vazio, mas o movimento leva a ele. Contagem decrescente para o vazio é semelhante à prática de utilizar os atributos de trazer para a prática do vazio sem atributos.

Na prática, não há imagens de sono, então não há nada com o que poderia ser o foco. Prática eo mesmo objetivo: estar em uma unidade indivisível de clareza e vazio além da dupla divisão do observador eo percebido. Não existem atributos para cima ou para baixo, dentro ou fora, ou superior ou inferior, ou sem limite de tempo. Não há nenhuma diferença. Porque aqui, ao contrário de sonhos, não há objeto para o qual a mente poderia entender, sonho yoga é considerada mais difícil do que os sonhos de ioga. Começar a realizar o sonho - o sonho significa reconhecer: é um objeto de consciência. Na prática, porém, o sono não é o sujeito reconhece o objeto, e não é duplo reconhecimento de consciência pura, clara luz, pela consciência. Consciência dos sentidos não funcionam, então a mente não funciona, que se baseia na percepção. Clear Light - esta visão sem olhos, sem objeto e sem a vidente.

Isto é semelhante ao que acontece após a morte é difícil para lançamento no primeiro Bardo inicialmente puro (*Kadaga*) Bardo ou mais tarde, Bardo da Clara Luz (*odsel*) , em que há imagens. No momento da morte é um período de dissolução completa da percepção subjetiva da base, que precede as visões Bardo. Durante este período, não há subjetiva "I", assim como o dia termina com a experiência de imersão em um sonho. Nós desaparecer. Então, em um sonho sonhos aparecer, e no Bardo - imagens Bardo, e quando eles começam a percepção, o poder da cármica tendências cria uma sensação de "eu" que sente os objetos de percepção. A dualidade recém-capturado ou permanecemos no sonho samsaric quando dormimos, ou mudar para um novo renascimento, se você está no Bardo.

Ao implementar a prática do sono, pode ser liberado no Bardo originalmente pura. Se nós não implementar a prática de sono, então se reunir com estágio sucessivo deste bardo visões, onde, muito provavelmente, e vai ganhar isenção se implementou a prática de sonhos. Se nós não implementar qualquer prática de sono, ou a prática de sonhos, vamos continuar a vagar no samsara.

Deve-se decidir quais dessas práticas que melhor lhe convier. Dzogchen sempre ressaltou a importância da auto-compreensão e conhecimento de suas habilidades e pontos fracos e usar esse conhecimento na prática, para o melhor proveito. Como você sabe, apenas para ler prática de sono das pessoas pode ser mais fácil do que a prática de sonhos. Então, eu sempre aconselho a começar com a prática de sonhos. Se a sua mente ainda está obcecado com carinho, faz sentido começar com uma yoga sonho, onde a mente pode compreender o próprio sonho. Uma vez que você vai encontrar estabilidade na Rigpa, pode ser mais fácil de implementar a prática do sono, porque, ao contrário da prática dos sonhos, há um forte sentimento de desapego que você não é um ator. Sugiro começar com o yoga sonho é também a razão que o médico normalmente leva muito mais tempo para ganhar a consciência no sonho do que o sonho. Se tiver tempo para praticar, sem resultados visíveis, poderia mergulhar em depressão, o que seria um obstáculo no caminho. Depois de ter adquirido alguma experiência em qualquer um dos yogi, é útil para continuar e fortalecer a prática.

No final, ambos de yoga leva ao outro. Se aplicado integralmente a prática de sonhos, em seus sonhos irão se manifestar consciência não-dual - Rigpa. Isso irá gerar um monte de sonhos de clareza, e no final - a dissolução dos sonhos na Clear Light. Isto é um fruto da prática do sono. Se não houver progresso em sonhos yoga, sonhos lúcidos tornar-se naturalmente e ocorrem espontaneamente sonhos de clareza. Então lúcido pode ser utilizada para o desenvolvimento de flexibilidade mental, tal como descrito acima. Para o sucesso final em qualquer uma das práticas necessárias para o dia-a-dia reconhecer e fortalecer a presença pura - Rigpa.

QUINTA PARTE

A prática de yoga sono



Dakini Salchzhe Dudalma

1 Dakini Salchzhe Dudalma

"Mãe Tantra", ensina que há Dakini - protetor e guardião do sono sagrado. É útil para se comunicar com a sua essência, que é a natureza da prática, ao mesmo tempo que ela pudesse abençoar e orientar a transição do sono para dormir consciente o inconsciente. Seu nome Salchzhe Dudalma (gsal byed GDOS Sobral ma), que se traduz como "aquele que apaga os conceitos." Ela - a luminosidade, que se encontra na escuridão do sono normal.

Na prática real de sono, ela não tem imagem, mas adormeceu, apresentamos na forma de uma bola de luz brilhante, um cadinho. Nós apresentamos uma luz, nem imagens, como sílabas em sonhos de yoga, pois agindo sobre o nível de energia, onde não há nenhuma forma. Nós tentamos dissolver toda a oposição, por exemplo, "dentro e fora", "eu e os outros." Quando apresentamos uma certa imagem, a mente acostumada a pensar nela como algo diferente de nós mesmos, nós também precisamos ir além da dualidade. Este Dakini - a personificação da Luz Clara. Ela - que já residem em seu estado puro: uma clara e Luzes. Nós se que na prática do sono.

Estabelecendo uma ligação com Salchzhe Dudalmoy, nos conectamos com a sua própria natureza mais íntima. Você pode fortalecer o vínculo com a Dakini, lembrando-se dela o mais rápido possível. Na parte da tarde, pode ser

representado como uma imagem *sambhogakaya* *: branco puro, brilhante e bonito. Seu corpo transparente é tecida de luz. Em sua mão direita - uma faca curva, e à esquerda - o copo de cima do crânio. É no centro do coração, sentado em um disco de lua branca descansando em um disco de sol dourado, que, por sua vez, baseia-se em um belo lótus azul chetyrehlepestkovom. Como um guru yoga, imagine que você dissolver nele, e ele está em você, no entanto, é a sua natureza e tornar-se unida.

Onde quer que você esteja, é sempre com você, habita em seu coração. Quando você come, trazê-la para a comida. Quando você bebe, traga a sua bebida. Com ele, você pode conversar. Se você está lá, onde você pode ouvi-la, que ela fala com você. Isso não significa que você tem que chegar à insanidade. Você pode apenas usar a sua imaginação. Se você já leu os livros e ouviu a palestra de Dharma sobre essas questões, imagine que lhe dá exercícios que você já sabe. Deixe-o lembrar de manter presença, cortou a ignorância, para mostrar compaixão, tenha cuidado para resistir a distração. Seu professor e os amigos nem sempre estão lá, e isso Dakini sempre com você. Que seja seu companheiro constante e mentor na prática. No fim das contas, você vai achar que este relacionamento está começando a se tornar real. Dakini incorpora o entendimento do Dharma, e envia-lo de volta para você. Quando você pensa em sua presença, a sala onde você está, parece mais leve e mente própria - mais clara. Ele ensina que a luz e clareza que você sente - este é o Clear Light, que na verdade é você mesmo. Treine-se para o fato de que até mesmo a sensação de abandono ea ocorrência de emoções negativas automaticamente lembrá-lo de que, em seguida, nublando emoções e armadilhas irá ajudá-lo a voltar à consciência, como o sino do templo, anunciando o início da prática.

Se tal relação com a Dakini parece muito estranho ou estranho, você pode querer traduzi-lo para o campo da psicologia. Isto é inteiramente apropriado. Você pode pensar nisso como uma entidade separada ou como um símbolo que você usa para dirigir sua atenção e mente. Em qualquer caso, a fê leal e constância - ajudantes poderosos no caminho espiritual. Esta prática também pode ser realizada com os Yidams se você fizer prática Yidams, ou qualquer divindade ou um ser iluminado: a prática afeta apenas os seus esforços, e não de forma. No entanto, é útil saber que a "Mãe" Tantra links para esta prática é Salchzhe Dudalmu. Um monte de yogis têm usado há séculos na prática de sua imagem e de energia. A comunicação com a força da linha de transmissão pode ser um grande suporte.

Imaginação - um fator muito poderoso. Ele é capaz de se ligar e você para a vida com o sofrimento do samsara, e fazer um verdadeiro diálogo com a Dakini. Os médicos muitas vezes referem-se ao Dharma como algo estagnado, mas não é. Dharma é flexível e, como deve ser flexível mente. Você tem que cuidar de como usar o Dharma de avançar para a implementação. Em vez de

desenhar na imaginação dos eventos do dia ou da maneira que você discutiu com o chefe, ou a próxima noite com a pessoa amada - útil para introduzir a presença desta bela Dakini incorporando o fruto supremo da prática. É importante para gerar forte intenção necessária para a implementação da prática, e estabelecer um forte vínculo com sua verdadeira natureza, que encarna a Dakini. Sempre que possível, por favor contacte-la com a oração do sonho da Clear Light. Cada vez, a sua intenção será mais reforçada.

Como resultado, você vai se tornar um com a Dakini, mas isso não significa que você precisa de uma prática tântrica, a tomar a sua forma. Isso significa ficar na natureza da mente, a cada momento de ser você mesmo Rigpa. Permanecer em seu estado natural é a melhor preparação para a prática e prática em si.

2 Preliminares

Estresse e tensão em que a pessoa vai para a cama, vai acompanhá-lo em seu sono. Sempre que possível, tentar entrar na mente a um estado de Rigpa. Se isso não for possível, mantenha sua mente no corpo, em um furo central no coração. Práticas preliminares de sonho yoga, aplicam-se para o sono yoga. Refugiar-se na Lama yidams e Dakini ou executar nove respirações de limpeza e guru de ioga. Pelo menos, pensar sobre as coisas boas que contribuem para o fortalecimento da fé e prática, como o nascimento de compaixão. Isso pode fazer com cada um deles. Ore sobre o sonho da Clear Light. Se antes de ir para a cama você costuma fazer outras práticas, você pode carregá-los ainda mais.

Vela ou queima esquerda noturna à noite, ajudar a manter em mente algumas vigilância. Se você dorme com a luz, a sensação será diferente, e essa diferença pode ser usado para manter a consciência. Usando velas, tomar precauções contra incêndio.

A luz não só ajuda a manter a vigilância - que simboliza a Dakini Salchzhe Dudalmu. A clareza eo brilho da luz mais perto de sua essência, do que todos os outros fenômenos do mundo das imagens. Acender a luz, imagine que a luz do quarto - Dakini, cercando-o com a sua essência. Deixe a luz do lado de fora você irá se conectar com a luz interior, com o rolamento de luz, o que você é. Práticas de comunicação com a experiência de benefícios mundiais materiais leves, estabelecendo a direção relativa da mente, um apoio quando ele se move para dissolver na consciência pura. Exterior luz pode servir como uma ponte entre o mundo com base no conceito de formas e livres da experiência direta dos conceitos que não tem forma.

Outra prática preliminar, que é por vezes utilizado, é abster-se de dormir um, três ou cinco noites. Isso esgota a mente relativa. Por tradição, esta prática geralmente é realizada quando o professor ao lado. Depois de um período sem dormir, quando o médico finalmente adormece, o professor, ocasionalmente, o acorda durante a noite e faz as perguntas: "Se você encontrar-se em consciência Saw sonhos Não caído ignorância dormindo??"

Se você quiser tentar, marcar uma consulta com um médico experiente que você confia. Depois de uma noite sem dormir - para começar, é melhor não dormir apenas uma noite - se você puder, pedir-lhes para levá-lo de uma massagem para relaxar o corpo e canais abertos. À noite que você acordar três vezes e fazer as perguntas mencionadas acima. Depois de cada prática, follow-up, que será discutido mais adiante e ir dormir novamente. Às vezes, a mente em relação é tão sobrecarregados de trabalho que se torna muito calma. Depois disso, é mais fácil de ser capaz de luminosidade.

3 Prática de sono

Como em yoga, sonhos, práticas de sono realizado nos períodos de vigília quatro vezes por noite. Mas, em yoga dormir todas as quatro classes são as mesmas.

Deite-se em uma pose de um leão, como foi explicado no capítulo sobre a prática de sonhos: os homens no lado direito, as mulheres - para a esquerda. Imagine-se no centro de quatro lótus azul pétala. No meio está Dakini Salchzhe Dudalma que nós visualizamos como sua essência, uma bola transparente, brilhante de luz pura, de café, clara como cristal sem falhas. Esta taça, claro e de si mesmo não é pintado em qualquer cor, refletindo as pétalas azuis, emitindo uma pálida raios azuis. Inteiramente fundir a sua presença com um cadinho radiante de tal modo que, tornando-se uma luz azul brilhante.

Cada um dos quatro lóbulos são cadinho azul. Tudo com cinco centro deles. Aqui está um copo amarelo, representando o leste, para a esquerda, para o norte, o copo verde. Traseiro - cup oeste vermelho, e à direita - azul copo sul. Estes cadinho simbolizam as quatro dakinis em sua essência luminosa, a luz de cor. Não há necessidade de apresentá-los de uma maneira diferente do que as bolas brilhantes. Quatro cup - como um trem Salchzhe Dudalmy. Sinta-se como se estivesse sob a proteção de toda a Dakini, tente realmente sentir a presença do amor, até você experimentar uma sensação de segurança e não relaxar.

Ore Dakini prestes a ter um sonho de luz clara, não sonhos ou sono da ignorância. Seja vossa oração quente e traído. Ore e outra vez. A oração vai ajudar a fortalecer o compromisso ea intenção. Nunca é o suficiente para

lembrar que a forte intenção - a base da prática. O desenvolvimento da devoção ajuda a intenção de se tornar uma forma mais focada e forte o suficiente para romper as camadas de ignorância que escondem o brilho da luz clara.

Afogado no sono

A experiência de adormecer continuamente, mas, a fim de facilitar a consciência deste processo, que pode ser dividida em cinco etapas. Na coluna da esquerda da tabela abaixo mostra as sucessivas fases de separação de sentidos e seus objetos até que ele é "falta de visão" absoluta, que é a ausência total de percepção sensorial.

Sendo eliminados dos sentidos

Percepção sensorial	Tigle		
	Cor	Direção	Posição
A) A visão é	amarelo	leste	à frente
B) diminui Visão	verde	norte	deixou
B) A visão está em declínio	vermelho	oeste	de volta
D) Visão pára	Azul	sul	à direita
D) não há visão	luz azul	centro	centro

Normalmente, uma pessoa está baseado no mundo dos sentidos. Quando o mundo desaparece em um sonho, o apoio da consciência colapsos, resultando na pessoa "adormece", que está inconsciente. No yoga, dormir, quando o contato com o mundo exterior perturbado consciência como um suporte usando um cadinho. Como desaparecimento sucessivo de impressões sensoriais praticante alternadamente combinado com cinco cadinho, até agora, com o desaparecimento completo do mundo exterior, o sujeito é dissolvido em puro non-dual esplendor da Luz Clara. A transição de um copo para outro deve ser o mais suave possível, sendo coordenado com o movimento contínuo e ininterrupto de adormecer.

a. Uma vez que você estabelecer, tendo a atitude correta, a percepção é completa: você ver, ouvir, tocar o leito, etc É um período de visão. Condicional "I" é realizada na percepção sensorial. Comece a transferir este apoio na consciência pura, que simbolizam o cadinho. O primeiro passo - para se conectar com o cadinho frente consciência, com uma maravilhosa luz amarela quente, que começa a se dissolver conceitos operacionais da mente.

b. Quando os olhos estão fechados, o contato com os objetos dos sentidos começa a minguar. Este é o segundo passo no qual a visão diminui. Com a perda de movimento externo consciência do apoio para a esquerda, o copo verde. Suponha-se que com o decréscimo dos sentidos a sua personalidade começa a dissolver-se.

c. Quando a percepção torna-se mais suaves, mova sensibilização para as costas, um copo vermelho. O processo de ir dormir bem conhecido: a sensação de maçante e lamacento, sentimentos desaparecem. Normalmente, quando uma pessoa desaparece apoios externos, você perde um senso de si mesmo, mas neste caso, você aprende a viver sem quaisquer apoios.

g Quando a percepção é de quase extinto, trazer a consciência para a direita, o copo azul. Durante este período, qualquer percepção cessa. Abrange todos os sentidos descanso e contato com o mundo lá fora está quase acabando.

etc Finalmente, quando o corpo está totalmente imerso em um sonho, e todos os contatos com os sentimentos de perda, se funde sensibilização com a luz azul copo central. Neste ponto, se você fez tudo corretamente, o cadinho não é o objeto da consciência. Você não visualizar uma luz azul e localize a experiência - você arranjar uma luz azul, e lá você vai ficar durante o sono.

Por favor, note que estes cinco passos se aplicam somente à eliminação gradual dos sentidos, e não a manifestações mentais internos. Normalmente dorminhoco passa por estes estágios, inconscientemente, e com a ajuda do processo de prática deve ser informado. Os passos deste processo não deve ser claramente delineadas. Quando a mente está separada dos sentidos, permitir que a consciência se mover sem problemas de um copo para outro, até que apenas consciência não-dual - Clara Luz no cadinho central. É como se o corpo, circulando em uma espiral desliza para fora para dormir, e você também vos em um mergulho em espiral para o Clear Light. Não precisa ser baseada em decisão racional para se deslocar de um copo para outro e não tente acelerar este processo e fornecer a intenção de implantar o processo na experiência.

Se você está no meio de prática totalmente acordar, começar de novo. Não precisa também seguir rigorosamente a forma de prática. Não importa e que prossegue rapidamente ou lentamente. Algumas pessoas dormem por um longo tempo, enquanto outros - talvez a cabeça toca o travesseiro. Mas ambas passam através do mesmo. A agulha perfura a pilha de cinco retalhos de tecido fino, quase imediatamente, mas, no entanto, existem cinco momentos separados, quando a agulha passa através de cada um deles em separado. Não precisa de muito analisar minuciosamente cada etapa do processo, ou dividido em cinco partes. Visualização - Só o apoio para a consciência, que é

necessário no início. É necessário compreender as práticas e aplicá-lo, e não entrar em detalhes.

Na nossa própria experiência, eu descobri que a prática é eficaz mesmo quando o *cadinho* é seguido na ordem inversa. Nesse caso, você visualizar antes um copo amarelo, simbolizando a terra, para a direita - o copo azul, simbolizando a água de volta - copo vermelho, simbolizando o fogo à esquerda - copo verde, simbolizando o ar e, finalmente, no centro - um copo de luz azul, simbolizando espaço. Esta sequência corresponde à maneira como os elementos são dissolvidas na altura da morte. Você pode ter que experimentar para determinar qual sequência é mais eficaz para você.

Como na prática, sonha melhor acordar três vezes por noite, com intervalos de cerca de duas horas. Quando você já tem experiência, você pode usar os momentos naturais de acordar no meio da noite, e não para fazer três períodos de vigília em horário limitado. Em cada momento de despertar repetir a mesma prática. Com cada relógio desperta o que a experiência do sono, a partir do qual você acabou de acordar: você não ter perdido toda a consciência, no fundo do sono da ignorância, se você não assistir ao sonho, alheio ao sonho *samsaric*, ou você estava na luz clara, em pura consciência não-dual?

4 tiple

Dependendo do contexto, a palavra *cadinho* tem muitos significados. No contexto desta prática é uma pequena esfera de luz, que simboliza uma qualidade particular de consciência, como no caso do copo central, - *Rigpa* puro. Em última análise, a consciência deve ser sustentável e não depender de qualquer objeto, mas enquanto essa capacidade ainda não se desenvolveu como um suporte de luz útil uso. A luz é brilhante e clara, e embora ele ainda pertence ao mundo das formas, é menos material do que qualquer outra forma visível. Visualização do *cadinho* - uma ponte que muleta, útil, contanto que não há nenhuma percebido até mesmo pela luz eo praticante não será capaz de ficar longe das imagens, a consciência vazia de luminosidade, que é a essência da luz.

Apresentando o copo em quatro pétalas no *chakra* do coração, você não deve tentar determinar a exata localização anatômica. O principal - para sentir o centro do corpo para o coração. Conscientização e use sua imaginação para encontrar o lugar certo: um lugar onde há uma verdadeira experiência.

Cores *cadinho* escolhidos aleatoriamente. A cor afeta a qualidade da consciência, e diferentes cores de luz são projetados para despertar a qualidade correspondente a ser combinada com a prática. Isto é, em muitos

aspectos, semelhante à maneira como as cores do chakra desejados e fornecer um curso de sílabas sonho yoga. Como você se move de um copo para o outro - amarelo, verde, vermelho, azul - você pode sentir as diferentes qualidades na medida em que permite que a nossa sensibilidade para as diferenças.

Não é a prática de transformação em que se transformam sua personalidade: em yoga personalidade sono desaparece completamente. A questão não é salvar a visualização de como poderia ser na prática tântrica. Mas lembre que você precisa de algo para segurar, e se não houver luz, ele iria saltar em outra coisa.

Enquanto não temos nenhuma experiência de Rigpa, é difícil imaginar como você pode continuar a ter em conta quando não há nem sujeito nem objeto de percepção. Normalmente requer a consciência de objeto - que é o que queremos dizer quando dizemos que a consciência é "baseado" no formulário ou atributo. Prática em que o objeto visualizado ou sujeito-identidade dissolver ensinar o praticante a manter a consciência de que o apoio duplo a consciência desaparece. Eles estão nos preparando para o sono yoga, mas não é sono muito yoga. Mesmo a "prática" tem apoio, e neste sono yoga não há apoio e nenhuma prática: quando a mente está segurando em um apoio dissolvido na base, yoga ou executada, ou não.

5 Promoção

Normalmente, quando uma pessoa viaja estrada familiar, a consciência do momento presente está perdido. Mesmo durante o trajeto diário para o trabalho e de volta, que dura 45 minutos - uma hora, não importa o que nós não direcionar uma forte consciência. O condutor opera automaticamente, perdido em pensamentos de trabalho ou férias de sonho ou pensando em facturas vêm e os planos da família.

Em seguida, ele se tornou um praticante e decidir sobre o caminho de casa para manter, tanto quanto possível a presença, usar este tempo como uma oportunidade para fortalecer a mente, preparando-se para a prática. É muito difícil por causa das distrações hábito. A mente está sempre pairando em algum lugar. Practitioner traz de volta: a sensação do volante, a cor da grama ao lado da estrada - mas dura apenas um minuto até que a atividade da mente novamente desviar a atenção.

O mesmo é verdade na prática da meditação. A mente pára na imagem de Deus, na letra A na respiração, mas um minuto depois ele voltou a vaga em algum lugar. Ele pode levar um longo tempo, mesmo muitos anos até que você possa manter uma presença contínua em meia hora.

Ao embarcar na prática dos sonhos, observa-se a mesma seqüência. A maioria dos sonhos - é uma distração períodos completos: os sonhos são esquecidos tão logo terminou. Através da prática de ter momentos de consciência, que gradualmente alargado, tornando-se períodos conscientes da presença do sonho. Mas, mesmo assim, consciência pode desaparecer ea seguinte sonho pode ser privado de consciência. Promoção acontecendo, e certamente é perceptível, mas exige intenção perseverança e firme.

A prática do sono, muitas vezes progride mais lentamente. Mas, se esta prática passou muito tempo, e não há progresso, nem a presença cada vez maior de todas as mudanças positivas tangíveis em suas vidas - não é melhor pôr-se com esta situação. Faça prática de purificação, verificar a limpeza de si mesma, e corrigir as violações ou trabalhar com prana e energia. Pode ser necessária e outras práticas para purificar os obstáculos que servem de base para a implementação de yoga sonho eo sono yoga.

Práticas semelhantes a uma videira que só pode crescer se não houver apoio. O ambiente externo tem uma forte influência em sua vida, de modo a tentar viver em tais lugares e com as pessoas que não se distraem com a prática, e apoiá-lo. É útil para ler livros sobre o Dharma, meditação prática junto com os outros para atender os ensinamentos e manter contato com outros profissionais. Os médicos são obrigados a avaliar honestamente as suas práticas e dos seus resultados. Se você não fizer isso, então pode ser que você gasta um monte de anos perdidos, acreditando que se deslocam em direção à meta, mas na verdade não há progresso.

6 Obstáculos

Sonho ioga não é limitada a um período de sono. É a prática de residência contínua na consciência não-dual ao longo dos quatro estados de vigília, sono, meditação e morte. Portanto, os obstáculos mencionados abaixo, em essência, é o único obstáculo que nos leva para longe da luz clara da experiência samsaric dual. Aqui estão os obstáculos:

1. A perda da presença natural da clara luz do dia na captação de eventos associados com os sentidos ou a mente.
2. A perda da presença de luz clara de sono quando abstraída sonhos.
3. A perda da presença da Clear Light samadhi (durante a meditação) para o pensamento abstrato.
4. A perda da presença da Clear Light of Death em abstração Bardo visões.

1. A perda da presença natural da clara luz do dia. Obstáculos que actuam durante o estado de vigília - é a manifestação visível externamente. Caímos em experiências amorosas, as imagens dos objetos dos sentidos. Houve o som - e seguiu, veio o cheiro - e marcar a pão fresco, o vento fazia cócegas em seu cabelo pescoço - e perdemos não ter um centro de consciência, Rigpa e começou a experimentar um sentimento. Se estamos na clareza de Rigpa, a experiência é outra completamente diferente. Você ouve o som, mas não estamos separados do silêncio que aí reside, e não perder a nossa presença. Diante de nós há uma coisa, mas a nossa calma constante, e estamos na firmeza de espírito. Uma maneira de superar o obstáculo de manifestações externas é desenvolver resistência à clara luz natural.

Natural Clara Luz - Clara Luz do dia é, é a mesma coisa com a Clara Luz da noite. Sabendo que a luz clara do dia, que será capaz de detectar a luz clara e durante o sono. A prática consiste em ligar a luz clara do estado de vigília, com a clara luz do sono e com a clara luz do samadhi contanto até estamos continuamente ficar em um Rigpa limpo.

2. . A perda da presença de luz clara de sono obstáculos para realizar Clara Luz do sono - é um sonho. Quando não é um sonho, reagimos a ele com duas posições e começam a desempenhar o papel de uma entidade fictícia no mundo de objetos. Este obstáculo é semelhante ao primeiro, mas aqui é mais interno do que externo. Eles dizem que as imagens ofuscar o Clear Light, mas o ponto não é que o sonho é realmente obscurece a clareza, e do fato de que estamos distraídos de ser clara. É por isso que, a partir da prática, nós oramos, não imergir o sono da ignorância, nem o sono com sonhos. Quando chegou a estabilidade suficiente, o sonho não nos distrair, eo resultado é o sonho da Clear Light.

3. A perda da presença da Clear Light samadhi. samadhi Clear Light - Clear Light é uma meditação, ou a luz clara da consciência. Este Rigpa na prática da meditação. Nos estágios iniciais da prática de luz clara samadhi pensamentos obscuros. Alcançando Rigpa sustentável para a prática pode aprender a combinar opiniões com Rigpa. E antes disso, temos o suficiente para os pensamentos assim que eles aparecem, ou perseguidos-los e se distrair de Rigpa.

Você não deve tomar essas palavras para a afirmação de que a Clara Luz da meditação pode ser detectada apenas após anos de treinos. Na vida muitas vezes há uma oportunidade clara para descobrir a luz natural - na verdade, pode ser detectado em qualquer momento. A única questão é: você está familiarizado com ele e vai ser capaz de detectá-lo.

4. A perda da presença de clara luz da morte. Clear Light of Death obscura visão Bardo. Rigpa clareza é perdido quando estamos distraídos visões que

surtem após a morte, e estamos entrando em uma relação ambivalente com eles. Como os outros três obstáculos, esta perda não está ameaçada por ter estabilidade suficiente no Clear Light.

Bardot não deve obscurecer a clara luz da morte. O pensamento não deve ofuscar a luz clara de samadhi. Sonhos não deve ofuscar o Clear Light de sono. Os objetos externos não deve obscurecer o claro luz natural. Se ofuscar os quatro obstáculos, nós não seremos capazes de sair do samsara e novamente entrar em sua armadilha. Ao implementar a prática do sono e dos sonhos, podemos transformar essas impurezas no caminho.

A prática do sono não é limitada a um período de sono. Essa prática serve para unir todos os estados - acordando e dormindo, sonhando e Bardo - com o Clear Light. Se esta combinação tivesse ocorrido, o resultado será divulgado. Na presença de Rigpa pode surgir como experiências e conhecimentos místicos, bem como os pensamentos habituais, sentimentos e experiências. Se ocorrerem, dar-lhes espontaneamente samoosvoboditsya dissolvido no vazio e sem deixar um rastro de karma. Neste caso, todas as experiências será direta, imediata, vívida e satisfatória.

7 prática Coadjuvante

Aqui estão as descrições de práticas, principalmente tiradas a instrução "Tantra Mãe", que sustentam a prática principal do sono.

PROFESSOR

Para apoiar a prática de sono, o que originou um forte compromisso com a sua verdadeira natureza. Imagine um professor na coroa e sentir a conexão com ele e sua dedicação. A comunicação com o professor deve ser muito limpo e dependem de pura devoção. Apresentando o professor não se limita a visualização de sua imagem: gerar uma forte devoção e realmente sentir a presença do professor. Ore com fervor e sinceridade. Em seguida, dissolva o professor à luz que entra em sua coroa e para dentro do coração. Imagine que o professor fica lá no centro do coração, e, em seguida, ir para a cama

Na verdade, uma sensação de intimidade com o professor - é uma sensação de intimidade com a sua própria natureza. Este gurus apoio.

Dakin

Na brilhante lótus do coração, no disco lunar, que se encontra no disco solar, descansando sobre uma flor de lótus permanece Dakini Salchzhe Dudalma. É claro, transparente e brilhante como uma luz brilhante. Profundamente sentir a sua presença, sentir sua compaixão e cuidado. Ele protege e ajuda você,

levando-o. Ela - o seu aliado, que você pode confiar inteiramente em. Ela - a essência da Clear Light, seu objetivo é a iluminação. Originado no amor, confiança e respeito por ela. Ela - a iluminação que vem com a implementação. Centrando-se sobre ela e rezando para ela colocar para dormir.

COMPORTAMENTO

Retire-se para um lugar tranquilo, onde não há outras pessoas. Vymazhte corpo com cinzas. Levar comida densa que ajuda a superar a doença do vento. Então comece a correr freneticamente, completamente derramando o que temos acumulado dentro, tudo o que atrapalha e distração. Ninguém está por perto, e você pode dar ao luxo de expressar violentamente os seus sentimentos. Deixe essa catarse para limpar e relaxar. Liberte todo o seu stress. Orar fervorosamente professor yidams Dakini e árvore Sanctuary, orar fervorosamente, pedindo a experiência da Luz Clara. Então usnrite esta desperta a experiência.

ORAÇÃO

Se você não pode ter a experiência da luz clara do dia, meditação e sono, de novo e de novo, rezar para atingir esses resultados. Muitas vezes, esquecer-se sobre o poder de um simples desejo e oração. Acreditamos que a oração - é algo fora do comum, dirigida a alguns incrível força, externo a nós. Mas isto não é o caso. O mais importante - orando desesperadamente sentir a intenção e desejo de colocar seu coração e alma em oração.

Provavelmente, originalmente, quando as pessoas desejavam um ao outro boa noite ou bom dia ou boa noite de sono com estas palavras foi um pouco de força, algum sentimento. Agora é só as frases habituais que Mutter mecanicamente, sem colocá-los em sentimentos especiais ou sentidos. Nós usamos as mesmas palavras, pronunciá-las no mesmo tom, mas eles não têm nenhuma força. Tente ter uma oração não é a mesma coisa aconteceu. Sei que a oração tem o poder, mas não está em palavras, mas no sentido de que você está investindo em oração. Engendrar um plano, torná-lo forte e colocado em uma oração.

Dissolução

Este exercício pode dar uma noção de como se concentrar na prática. No início da prática é a luz e aquela que vê a luz, mas a intenção é fazer com que eles uniforme.

Relaxar completamente. Feche os olhos e começar com uma visualização clara do centro do coração em copo azul pálido do tamanho de uma impressão

digital. Aos poucos, deixá-lo expandir-se e tornar-se mais difusa. Ver o copo light - bom, mas o mais importante para sentir. Deixe a luz brilha em seu coração. Azul bonito luz brilha, dissolvendo, o que toca. Dissolver o quarto que são, casa, cidade, estado e país. Dissolver todo o mundo, o sistema solar, o universo. Ela dissolve tudo, o que tocou a mente, seja um lugar, uma pessoa, coisa, idéia, imagem ou sentimento. Dissolva os três mundos: o mundo do desejo, o mundo da forma e do mundo sem forma. Quando toda a solução externa do mundo, deixar a luz voltar para você. Deixe dissolver seu corpo, para que ele se transforma em uma luz azul e fundir-se com a luz azul ao seu redor. Em seguida, dissolva a sua mente - cada pensamento, cada processo mental. Dissolver todos os problemas de sua vida. Fundir-se com a luz. Torne-se a luz. Agora não há interno ou externo, nem você, nem sem você. Não há nenhum sentido do mundo material ea si mesmos. Há apenas uma luminosidade no espaço do coração, que se tornou agora um espaço global. Experiências ainda ocorrem, mas que tudo o que ocorre, por si só se dissolve em luz azul. Deixe isso acontece sem esforço. Não é apenas a luz. Então, lentamente dissolver mesmo no espaço de luz.

Este é o lugar onde você deve ficar durante o sono.

Divulgação e tendo em

Esta é uma prática semelhante, mas mais formal é projetado para suportar o yoga do sono. Imagine que você exale de ambas as narinas para fora milhares de blue-hum. Eles se originam no coração e na ascensão através dos canais de sair pelas narinas, com a respiração. Espalhando e preenchendo todo o espaço e todas as medições, eles se dissolvem tudo, o que me deparei. Seu brilho ilumina todo o espaço. Na inspiração hum retornos luz, iluminação e dissolver o corpo ea mente, até que não haja interna ou externa. Siga esta visualização enquanto só haverá divulgação e retornando hum luz. A solução neste mundo e estar em estado não-dual. Siga esta prática para vinte e um exalação e inalação, ou mais, se puder. Pratique-lo durante o dia como mais rápido possível.

A mente gosta de jogar truques. Seu truque favorito - para declarar-se o assunto, e tudo o mais considerado separado daquele do assunto. Nesta prática, tudo o que é percebido como separado de si mesmo, como você exalar dissolvido. E aquele que percebe, se dissolve na inspiração. Brilho e clareza exterior e interior adquirir e se fundem uns com os outros e tornar-se indistinguíveis. Sempre que a mente encontra uma brecha na distração, vamos consciência segui-lo cantarola azuis. Se a mente alcança um objeto, o objeto se dissolvem, transformando-a em luz. Quando a mente volta e focado em si mesmo como sujeito, e dissolvê-lo. Para cobri-lo fora você pode até mesmo dissolver a realidade do sentimento, o sentimento de "aqui e ali", sujeito e objeto, das coisas e dos seres.

Normalmente, este tipo de prática é considerada acessória à origem da experiência da luz clara, mas que é útil e, a fim de estender a experiência quando é encontrada, e para manter a continuidade da experiência.



Hum tibetano

8 combinações

Quando Rigpa encontrado para unir-se com ele toda a sua vida. Esse é o propósito da prática. A vida deve ter alguma forma de: se nós vamos dar-lhe uma forma, ele vai assumir a forma ditada pelo karma, o que pode não gostar dele também. Quando a prática é cada vez mais se unindo com a vida, pode ser um monte de mudanças positivas.

Clara associação da luz com três venenos

A luz brilhante deve ser combinada com os três venenos indígenas: ignorância, desejo e ódio.

Sonho yoga é combinar o primeiro dos venenos da ignorância, com a Clear Light.

Combinando desejos com Clear Light é semelhante à detecção da Clear Light em um sonho. Quando mergulhamos na escuridão do sono, Clear Light está escondido de nós. Quando estamos tomado por um desejo, a nossa verdadeira natureza está escondido de nós, também, mas o sono da ignorância completamente ofusca tudo, até mesmo o sentido do "eu" e do desejo de ofuscar Rigpa apenas em circunstâncias especiais. Ela promove a profunda separação entre sujeito e objeto do desejo. Por si só, o "desejo" é um estreitamento de consciência que surge a partir de um sentimento de falta, que não nos deixa, enquanto não estiverem em nossa verdadeira natureza. O desejo mais puro - é sede de integridade e completar a plena implementação da Rigpa, mas já que não temos conhecimento direto da natureza da mente, podemos direcionar o desejo de outras coisas.

Se você quiser observar diretamente, e não se apegar ao seu objeto, o desejo de se dissolver. E se somos capazes de permanecer na presença de puro, então o sujeito desejante eo objeto de seu desejo de se dissolver na essência vazia e vamos abrir o Clear Light.

Além disso, como um método de prática pode ser utilizada metas de satisfação. Ligação vazio e clareza traz alegria. Em tibetano iconografia de suas imagens simbolizam *Yab-yum*, que liga as divindades masculinas e femininas. Estas imagens representam o não-dual unidade de método e sabedoria, vazio e clareza, e *kunzhi Rigpa*. A alegria da unidade está presente em qualquer composto que parece ambivalente, incluindo conjuntamente sujeito disposto e objeto de desejo. No momento em que o desejo é cumprido, deve deixar de existir, ea aparente dualidade de sujeito e objeto, quer o seu desejo entra em colapso. Quando dualidade desmorona diante de nós é, torna-se claro, a *kunzhi base*, embora geralmente a força de nossos hábitos cármicos nos leva para a próxima manifestação da dualidade, deixando em nossa experiência alguma folga - sim, um momento de inconsciência, que a experiência de *Rigpa*.

Por exemplo, não é uma prática da união sexual do homem e da mulher. Normalmente experiência do orgasmo - é uma agradável sensação de fuga da realidade, quase inconsciente, que o esgotamento do desejo e ansiedade que é devido à satisfação do desejo. Mas, se você mantiver sua plena consciência, você não pode perder nesta bem-aventurança, e combiná-lo com consciência. Se você não compartilhar a experiência sobre o assunto-observador eo observado sentido, você pode usar esta situação para descobrir a essência oculta. Normal mente se mover por um momento desaparece, expondo o vazio subjacente. Combinando este momento com consciência, que, assim, obter a união de êxtase e vacuidade, que presta tanta atenção aos ensinamentos do Tantra.

Há muitas situações semelhantes, em que tendemos a esquecer, mas que, no entanto, pode haver momentos em que descobrimos nossa verdadeira natureza. Lembramo-nos, não só durante o orgasmo, ou outras emoções fortes de felicidade. Sentindo-se ainda uma pequena surpresa, geralmente perdemos a nossa presença e tornar-se anexado ao agradável ou objeto. Em vez disso, você pode praticar o prazer em si nos lembrou da necessidade de ir para a plena consciência, para aplicar consciência para o momento presente, para o corpo, os sentimentos e se livrar das distrações. Esta é apenas uma das maneiras de combinar o desejo com o Clear Light. Ele não se limita a uma determinada categoria de emoções e aplicável a qualquer situação de dupla, onde o sujeito e objeto. Se você usa o prazer como uma porta de entrada para a prática, não é em vão, e não há necessidade de desistir. Quando o sujeito eo objeto são dissolvidos na luz clara, nós experimentamos a unidade de vazio e clareza - e é uma alegria.

As mesmas considerações se aplicam em relação ao ódio ou animosidade. Se não ceder à raiva, não se identificam com ele, não tome parte nela, e vê-lo, em seguida, a dupla obsessão com o objeto da ira desaparece e raiva se dissolve no vazio. Se esse vazio persiste presença, depois desaparece eo objeto. A presença desse espaço vazio é a Clear Light.

A expressão "ver na presença pura" não significa que continuamos na mesma raiva, "I", tem havido raiva, mas o fato de que temos uma muito Rigpa, o espaço em que se manifesta a ira. Se você assistir a raiva para que ele se dissolve em uma entidade vazia. Isso em que é dissolvido, - o espaço, o que corresponde à definição de "Limpar". Além disso, existe uma presença, e que coincide com a definição de "luz". Combinando raiva com o vazio ea presença é porque a raiva não é mais ofusca a luz clara. Se você observar os pensamentos dessa maneira, e se ele desaparece, eo observador eo observado, há a experiência de Rigpa.

Dzogchen nada complicado. Os textos do Dzogchen palavras comuns: "Eu sou tão simples que você não pode me entender Eu estou tão perto que você não pode me ver.". Olhando à distância, perdemos a consciência do fato de que perto. Olhando para o futuro, perdemos o presente. Isso acontece em todas as áreas da experiência.

O povo tibetano tem um ditado que diz: "Quanto mais sabedoria, o pensamento menos". Isso se refere ao processo bidireccional. Assim como a prática se torna mais clara e mais estável, o pensamento cada vez menos poder sobre a experiência. Alguns têm medo de que, com medo de, por exemplo, por se livrar da raiva, não vai lidar com as coisas acontecendo no mundo do mal, se eles podem fazer isso ira justa. Mas não é. Nós - e na prática deve ser responsável por sua vida familiar. Quando algo ruim acontece, deve-se preocupar-nos quando vemos o mal, deve-se rejeitado. Mas se nós não vemos nada de errado, não tem que olhar para ele. É melhor morar no estado natural. Se temos raiva, você precisa trabalhar com ele. Mas se a raiva não é, não perder nada importante.

Eu conheci muitas pessoas que disseram que eles Dzogchenpa, a prática do Dzogchen, e tudo é sempre combinado. Há um outro provérbio tibetano: "A montanha íngreme e perigosa passa perto da fronteira com o Nepal, peço às Três Jóias, e indo para o belo vale floração, as músicas foram cantadas." É fácil dizer que somos um com tudo, quando tudo está calmo. Quando as paixões são jogadas fora, é um verdadeiro desafio: Dzogchenpa ou não? Na prática do Dzogchen tudo claramente. Podemos identificar-se como unida com a prática, apenas prestando atenção à maneira como reagimos às situações emergentes em nossas vidas. Quando você está longe de alguém que você adoraria, onde estão as belas palavras da fusão? Nós experimentamos o sofrimento, mas mesmo eles devem ser combinados com a prática.

UNIÃO com um tempo de ciclo, a prática tem sido tradicionalmente definido a partir de uma posição de crenças, meditação e comportamento. Nesta seção, estamos a falar de comportamento. O comportamento é visto no aspecto da associação externa, interna e secreta com períodos de tempo.

Geralmente, durante o dia nós desperdiçamos energia e presença. Em contraste, movendo-se em prática, aprendemos a usar um período de tempo para que ela nos aproxima de uma experiência mais sustentável do Clear Light.

Junção externa: a associação da luz clara com o ciclo de dia e noite. Para conveniência, a prática de vinte e quatro ciclos de dia e noite são divididas em períodos que podem ser usadas como um suporte para o desenvolvimento da continuidade da presença pura - luz clara. Nos velhos tempos as pessoas eram do calendário fixado pelo ciclo natural de dia e de noite, mas agora é diferente. Se a sua rotina diária é diferente - por exemplo, você trabalha à noite - para adaptar o ensino às suas circunstâncias. Embora, na realidade o tempo do dia nos afeta energeticamente, não devemos pensar que a posição do sol determina as experiências que estão descritas nos manuais. Pelo contrário, considerar estes períodos do dia metáfora processos internos. Em "Mãe Tantra" quatro períodos são chamados da seguinte forma:

1. Fenômenos de dissolução base.
2. Consciência, atingindo o nirvana.
3. Despertar da consciência inata.
4. Equalizar as duas verdades no estado de vigília.

1. Fenômenos de dissolução na base. primeiro período é o tempo entre o pôr e dormir, ou seja, à noite. Durante este período, tudo parecia desaparecer. Objetos dos sentidos se confundem, ea percepção se estreitaram. Os órgãos dos sentidos estão trabalhando menos. Em "Mãe Tantra" é usado em comparação com muitos pequenos rios correndo para o mar: eventos externos, sentimentos, que se "I" pensamento, emoção e consciência - todos os movimentos para dissolver em um sonho, em base.

Para experimentar esse processo está ocorrendo à noite, você pode usar sua imaginação. Em vez de abordar a mergulhar na escuridão, lutar por uma maior luz de sua verdadeira natureza. Não borribe, mas os rios derramados e afluentes experiências, lutar pela integridade Rigpa. Normalmente estão associados a rios que nunca acabe, a prática também é manter contato com o mar, que é preenchido. Tudo se move para a grande calma luz, resplendor

mar. Com a aproximação da noite corrida para a plenitude da consciência não-dual, e não à inconsciência.

Este é o primeiro dos quatro períodos.

2. . *Consciência, atingindo nirvana* segundo período começa quando você cair no sono, e termina quando você acorda pela manhã - segundo a tradição, ao amanhecer. Imaginem este período, a sua paz, silêncio. O texto diz que, com o início da completa escuridão, há luz. A mesma coisa acontece no retiro escuro: a primeira, é completamente escuro, mas logo tudo cheio de luz.

Tente manter a presença de sono, totalmente unido com o Clear Light. Após a dissolução das manifestações externas da base a mesma coisa acontecendo com os pensamentos e sentimentos, se você está na presença, é quase equivalente à entrada em nirvana, onde todos desaparecem experiência samsaric. Ela cavidade vazia, e ainda é presente bem-aventurança. Se atingido com tal realização, que é a unidade de êxtase e vacuidade. É a capacidade de ver a luz na escuridão.

Ele não quer dizer que você precisa esperar para o sono para obter a experiência da Luz Clara. Tente ficar na luz clara, mesmo antes de ir dormir. Se possível, ficar em Rigpa mesmo fazendo yoga visualização sono.

Esta é a segunda vez em que os sentimentos e consciência como uma mandala do céu puro. Eis que neste estado tanto tempo quanto possível, até à manhã.

3. *Despertar da consciência inata.* terceiro período começa quando você acorda de um sonho, e dura enquanto a mente se torna totalmente ativo. O texto afirma que este período dura desde o amanhecer até o disco do sol acima do horizonte. Imagine as características deste período no céu escuro há os primeiros sinais de luz que se espalha mais amplo. É preenchido com os sons do silêncio, canto dos pássaros, o barulho do trânsito, vozes de pessoas. Na face interna da passagem de descanso para a actividade total de sono vida diária.

Os cientistas aconselham levantar-se cedo pela manhã. Se possível, não acordar em um estado de espírito em relação e na natureza da mente. Assista sem se identificar com o observador. Torná-lo um pouco mais fácil é o primeiro momento do despertar, como os conceitos de funcionamento da mente ainda não está totalmente acordada. Desenvolva um plano para acordar na presença pura.

4. *Equalizar as duas verdades em estado de vigília.* quarto período começa quando você está totalmente imerso nas preocupações do dia e termina ao pôr do sol. Este período de dias, o tempo de atividade, matéria de emprego e de se

comunicar com os outros. Esta é uma imersão total no mundo, em imagens, linguagem, sentimentos, cheiros, etc. Os sentimentos são totalmente ativos e envolvidos em suas próprias instalações. No entanto, deve-se esforçar constantemente para ficar na pura presença de Rigpa.

Render-se à experiência que você entra em um mundo cheio de problemas intratáveis. Se você está na natureza da mente, eliminando qualquer necessidade de fazer perguntas ou respondê-las. Mantenha-se em um profunda presença não-dual resolve todas as questões. Conhecimento de um dos corta todas as dúvidas.

Este é o quarto período, no qual a verdade relativa e absoluta empatou na unidade de clareza e vazio.

União interna: União Luminosidade e do ciclo do sono descritos nesta seção é semelhante à sequência, conforme discutido na seção anterior. No entanto, não estamos falando sobre o ciclo de 24 horas, e no desenvolvimento de continuidade da presença dentro de um único ciclo de vigília e sono um período, quer se trate de uma soneca ou dormir durante toda a noite. Antes de ir para a cama, é preciso lembrar que temos a oportunidade de praticar. Isso vai beneficiar tanto a prática e saúde. Se a prática parece ser um fardo, é melhor não fazê-lo, até que você vê a alegria e a inspiração motivação.

Aqui também há quatro períodos:

1. Antes de mergulhar em um sonho
2. Depois de cair no sono
3. Depois de acordar e antes de uma imersão total nas atividades do mundo exterior
4. O período de atividade antes do próximo período de sono.

1. Antes de mergulhar no sono. Este período dura desde o momento em que você colocar para baixo, e antes da chegada do sono. Todas as experiências são dissolvidos na base: os rios correm para o mar.

2. Depois de cair no sono. B "Mãe Tantra" este período é comparado com o Dharmakaya. Clear Light. O mundo externo dos sentidos é vazia, mas a consciência permanece.

3. Depois de acordar. Clarity está presente e tentar recuperar os objetos da mente não está acordado. Este período é como um Sambhogakaya perfeito, não é apenas o vazio, mas clara.

4. *O período de atividade.* Aquele momento quando segurando objetos para a mente torna-se ativo, semelhante à exibição de nirmanakaya. Começar a trabalhar, pensar e outros fenômenos de relativa paz, mas o Clear Light ainda está presente. Experiência no mundo da não-dualidade aparece em Rigpa.

Associação secreta: Associação da Clear Light e Bardo Esta prática é dedicada à unificação da Clear Light com Bardo: estado intermediário que ocorre após a morte. Você pode traçar um paralelo entre o processo de adormecer e morreu. Aqui, também, nós estamos falando sobre os quatro estágios, semelhantes aos discutidos na seção anterior:

1. Dissolução
2. Emergência
3. Experiência
4. União

1. *Dissolução.* Durante a primeira fase da morte, quando eles começam a quebrar os elementos do corpo, percepção desaparece dentro da energia liberada, as emoções cessar, vitalidade e consciência dissolver.

2. *Aparência.* Este é o primeiro Bardo ocorrendo após a morte, inicialmente puro (*Kadaga*) Bardo. É como um tempo para adormecer e é geralmente um período de inconsciência. Nesta fase, realizou yogi é capaz de abrir mão de dupla representação e lançado diretamente para o Clear Light.

3. *Experiência.* então não Bardo experimenta visões, Bardo da Clear Light. Isso pode ser comparado com a transição de sono para sonho do vazio, quando a mente se manifesta em diferentes imagens. A maioria das pessoas se identificam com um lado da experiência, criando um duplo 'I', e duplamente reagir a objetos fantasmas perante a consciência da mesma forma como no sonho samsaric. Este Bardo preparado e implementado um yogi também pode alcançar a libertação.

4. *Association.* seguinte está sendo Bardo (*Bardo sidpey*). profissionais treinados juntamente com a realidade não dual da Rigpa relativa. Aqui, novamente, há uma transferência das duas verdades, a relativa e absoluta. Se esta possibilidade não tem sido desenvolvido, se identifica com a relação ilusória "I" e estabelece uma relação ambivalente com as projeções da mente que compõem as impressões visuais. Resultado - regeneração em uma das seis mundos.

Esses quatro períodos são as etapas do processo de morrer. Precisamos saber sobre eles, para ser capaz de se comunicar com o Clear Light. Aproximando-

se da morte, deve ser possível para permanecer no Rigpa, enquanto que a percepção sensorial começa a dissolver-se. Não espere até entrar no Bardo. Por exemplo, quando não há audição e visão à esquerda - é um sinal para estar na presença plena, e não se distrair com outros sentidos. Rigpa total rendição - é a melhor preparação para o próximo.

Todas as práticas de sono e os sonhos são igualmente preparação para a morte. Morte - é uma encruzilhada: um está morrendo em um caminho particular. O que acontece com ele, depende da estabilidade de suas práticas em sua capacidade de cumprir plenamente Rigpa. Mesmo com a morte súbita de, digamos, um acidente de carro, há sempre um momento em que você pode reconhecer - embora com grande dificuldade - que a morte veio. Uma vez que ficou claro, deve tentar se unir com a natureza da mente.

Muitas pessoas tiveram experiências de quase morte. Eles dizem que após a morte do medo é realizada. Isso acontece porque eles têm experimentado neste momento, estão familiarizados com ele. Quando pensamos sobre o momento da morte, estamos vivenciando a realidade e a fantasia, que contém mais medo do que o tempo real. Quando o medo vai embora, junto com a prática torna-se mais fácil.

Os três sindicatos: a conclusão.

Em todos os três casos: um ciclo de 24 horas do ciclo de sono e processo de morte - não é a mesma sequência. Em primeiro lugar, a dissolução, em seguida, Dharmakaya, o vazio, então sambhogakaya, clareza, então nirmanakaya, a manifestação. A principal coisa - sempre na presença de não-dual.

Os processos de separação - tanto no yoga do sono e dos sonhos - você só precisa trazer a nossa consciência para o momento presente, para dar uma idéia do que esperar para usar para ensinar as experiências inevitáveis como uma prática de apoio de pura presença.

Comportamento está associado com o curso de tempo externa. No estado natural da mente, se não afastar-se dela, não há ruptura. Para amarrar todas as experiências com a prática, manter a consciência. Claro que, factores secundários podem ser úteis na prática, - o que é por isso que o tempo como um status secundário. Períodos favoráveis podem ser no início da manhã ou no dia depois de uma noite sem dormir, ou quando estamos sobrecarregados de trabalho, ou quando esfriar completamente. Há muitos factores que contribuem para a associação: por exemplo, um momento de alívio depois de ter experimentado a necessidade urgente de ir ao banheiro, que visitou. Estes incluem a experiência do orgasmo, e quando entrar em colapso sob o peso do fardo, finalmente redefini-la e descansar. Se você fizer tudo com a

consciência, mesmo cada respiração pode ser um pilar da experiência de Rigpa. Isso acontece muitas vezes quando estamos acordados, em parte, e em parte não. Precisamos chegar ao que é sempre acordado - então seremos capazes de despertar essa cansado e dormir. Quando nos identificamos com o que morreu para baixo e cai no sono, o nosso estado de vigília está escondido de nós. Mas, na verdade, a nuvem nunca podem obscurecer a luz do sol: ele pode fazer apenas um que olha para ele.

9 Continuidade

Habitualmente, identificando-se com as construções da mente, não encontramos o Clear Light durante o sono. Pela mesma razão, a nossa vida de vigília está cheio de distrações, ilusória e vago. Em vez de preocupar-se limpo, não-dual Rigpa, ficamos presos nas experiências de suas fantasias e projeções da mente.

No entanto, a consciência continuamente. Mesmo durante o sono, se alguém silenciosamente chamar os nossos nomes, vamos ouvir e responder. E durante o dia, até mesmo o mais distraído, continuamos a estar ciente do ambiente: não cair inconsciente e não tropeçar na parede. Neste sentido, a presença é sempre lá, mas essa consciência, embora contínuo, nublada e ofuscado. Seguindo seu caminho através do véu da ignorância noite, entramos em uma brilhante luz clara. E se nós fazemos o nosso caminho através da confusão e fantasia vago sobre a realidade da mente, vamos encontrá-los sob a mesma consciência pura, a natureza inerente de Buda. As distrações da nossa vida diária eo estado inconsciente de sono - eles são os dois lados de uma mesma ignorância.

As únicas limitações práticas - aquelas que nós mesmos criamos. É melhor não para compartilhar práticas, através da meditação, sonhos, sono, etc Idealmente, devemos respeitar plenamente Rigpa a qualquer momento, acordar e dormir. Mas, enquanto isto não é conseguido, é necessário praticar constantemente. O ponto não é que devemos realizar todas as práticas de que só nós conhecemos. Experiência com a prática, tentar entender sua natureza e métodos, e, em seguida, descobrir o que as práticas de contribuir verdadeiramente para o desenvolvimento de, e segui-lo até chegar a estabilidade na Rigpa. Componentes da prática - é um instalações temporárias, auxiliares. Quando uma pessoa entende o Clear Light imediatamente e permanece nele, postura, treinamento, visualização, até mesmo o sonho de se tornar irrelevante. A experiência da luz clara é obtida através de um método da prática, mas quando se ter encontrado, na prática, não é necessário. Não é apenas o Clear Light.

PARTE VI

Refinamentos

Aqui para melhorar a compreensão da prática dada comentário adicional sobre a yoga sonho eo sono yoga.

1 Contexto

No Tantra e Dzogchen é o relacionamento extremamente importante entre professor e aluno. O aluno deve obter um passe do professor e orientação, e, em seguida, desenvolver alguma resistência à Rigpa. Sem isso, é difícil de entender os princípios fundamentais do caminho espiritual, como eles vão permanecer apenas idéias especulativas. A natureza da mente - além dos conceitos. Não compreender a mente, é difícil obter a experiência, mas se não há experiência, o ensino pode se tornar um praticante de apenas uma filosofia abstrata ou dogma. É como estudar medicina, mas não vê sua própria doença. Se o conhecimento não se aplica, torna-se inútil. Não há sentido imaginar que você está em um estado de Rigpa, ou pensa que sabe o Clear Light. Conheça a visão e permanecer nele - não é apenas pensar e falar sobre o ensino, e realmente viver a experiência do que é dito no estudo. O praticante aprende o que Rigpa, tornando-se por Rigpa, e encontra sabedoria além de usar o conceito da mente, revelando que sua verdadeira natureza e tem essa sabedoria.

No entanto, o contexto correto para entender a mente de yoga sonho eo sono yoga, você pode navegar facilmente na prática, para evitar erros e prepare-se para conhecer os frutos da prática. Ter uma compreensão clara, podemos comparar sua experiência com o ensino, o que deu o professor no relacionamento contínuo com um aluno, não importa o quão raro ou tiveram sua reunião.

2 Mente e Rigpa

Libertação da ignorância e do sofrimento ocorre quando reconhecemos nossa verdadeira natureza e nela habitam. Reconhece que não utiliza o conceito de mente, mas a fundação da mente, a natureza da mente Rigpa. Nossa tarefa essencial - o que funciona na prática para distinguir os conceitos de mente e consciência pura, a natureza da mente.

UM, usa o termo

Conceitos de operação, ou mover a mente - A mente é um experiências cotidianas, constantemente ocupado seus pensamentos, memórias, imagens, diálogos internos, opiniões, pensamentos, emoções e fantasias. Este é o mesmo pensamento, que é geralmente identificado com os conceitos de "eu" e "minha experiência." Suas principais atividades são focadas na visão dual da vida. Ele assume o papel do sujeito no mundo dos objetos. Ele pega uma parte da experiência, e afasta o outro. Ele sempre responde, às vezes muito rapidamente, mas mesmo quando ele é muito calmo e sutil - por exemplo, durante a meditação ou concentração forte - que mantém a posição interna do assunto, observando o seu entorno, e nunca se afasta da dualidade.

A mente utiliza o termo não é limitado à língua e conceitos. Idioma com substantivos e verbos, sujeito e objeto é inevitavelmente sujeito à dualidade, mas usa o termo mente trabalha em nós, mesmo antes do aparecimento da linguagem. Neste sentido, tal mente tem mesmo os animais, assim como bebês ou aqueles que, desde o nascimento não são capazes de falar a língua. Ele - uma consequência de tendências cármicas que estão presentes em nós, mesmo antes de o sentimento de "eu", mesmo antes de nascermos. Sua principal característica é que ele compartilha tudo inconscientemente experiência em dois, começando com a separação entre sujeito e objeto, "eu" e "não-eu".

Em "Tantra Mãe," a mente é chamado de "manifestação ativa da mente." É a mente, cuja ocorrência depende do movimento do prana cármica e que se manifesta na forma de pensamentos, conceitos, e outros tipos de atividade mental. Se os conceitos de funcionamento da mente está completamente acalmar, dissolve-se na natureza da mente e não surge enquanto a atividade não recriá-lo novamente.

As ações são bem-mente em movimento, Escura e neutro. Boas ações contribuem para a experiência da natureza da mente. Ações neutras violar a relação com a natureza da mente. Ações prejudiciais criar interferência e causar perda ainda maior, devido à natureza da mente. O exercício fornece detalhes sobre as diferenças entre boas e más ações, por exemplo, entre a generosidade ea ganância, e assim por diante. Mas a diferença mais óbvia é esta: algumas ações levam a uma maior conexão com Rigpa, e outros - para afastar Rigpa.

O ego, a dualidade limitado de sujeito e objeto, não é uma mente em movimento. Da mesma opinião, e há todos os que sofrem: conceitos operacionais da mente trabalha duro e, eventualmente, fica apenas isso. Vivemos as memórias do passado e fantasias de futuro, cortar a partir da experiência direta da luz e da beleza da vida.

A consciência da não-dualidade - Rigpa

A realidade original do espírito - é pura consciência não-dual, Rigpa. Sua essência é um com a essência de tudo que é. Na prática, não deve ser confundido com até mesmo os estados mais sutis, mais pacífica e mais aberta da mente em movimento. Não reconhecido, a natureza da mente se manifesta como uma mente em movimento. Se você achar a si mesmo, e torna-se o caminho para a libertação e auto-libertação.

Nos ensinamentos de Dzogchen Rigpa como símbolo costumam usar um espelho. O espelho reflete a todos indiscriminadamente, sem preferências e avaliação. Ela reflete o belo eo feio, grande e pequeno, bom e mau. Pois o que pode ser refletido no espelho, não existe um quadro ou restrições, mas o próprio espelho é ilibada e intocada que não seria afetada. Além disso, reflete de forma contínua.

Da mesma forma, Rigpa reflete todos os fenômenos experiências: pensamentos, imagens, emoções, afetos e seus objetos, cada um dos sujeitos e objetos visíveis, cada experiência. Os próprios conceitos de mente operacional também permanece em Rigpa. A vida ea morte ocorrem na natureza da mente, mas não nasce e não morre, como um reflexo no espelho ir e vir sem criar ou destruir o espelho. A identificação com a mente usa o termo, estamos vivendo como um dos reflexos no espelho, o reflexo em resposta a outra, que sofre de ilusão e sofrimento, sem parar de nascer e morrer. Nós aceitamos o reflexo da realidade e passar toda a sua vida na busca de ilusões.

Quando a mente está livre de desejo e aversão, ele relaxa em ninguém criou Rigpa. Então não se identificam com os reflexos no espelho, e podemos facilmente levar tudo o que surge na experiência, devidamente compreendido a cada momento. Se houver ódio, um espelho está cheio de ódio. Quando há amor, o espelho está cheio de amor. Para o próprio espelho nem o amor nem o ódio não têm significado: a de que ambos são igualmente uma manifestação de sua capacidade inerente de refletir. Isso é chamado de zertsalopodobnoy sabedoria, quando reconhecemos a natureza da mente e desenvolver a capacidade de permanecer nele, há estados emocionais que não são perturbadores. Pelo contrário, todos os estados e todos os fenômenos, mesmo raiva, inveja, etc, são liberados para a pureza ea clareza, isto é, em sua essência. Enquanto em Rigpa, que medidas contra o karma na raiz, e são libertados dos grilhões do samsara.

Estadia Sustentável em Rigpa facilita a outras atividades espirituais. Se você é livre de apego e insatisfação, torna-se mais fácil de fazer o bem, se não forem absorvidos por si só, é mais fácil mostrar compaixão, se não segurando a conhecimento falso e limitado, é mais fácil praticar a transformação.

Em "Mãe Tantra" natureza da mente chamado de "mente original". É como o oceano, enquanto a mente comum é como rios, lagos e riachos que têm a

natureza do oceano e voltar para ele, mas para existir temporariamente como corpos separados de água. Mente em movimento, em comparação com as bolhas na superfície da mente original oceano que constantemente formado e desaparecem de acordo com a força dos ventos do karma. Mas a natureza do oceano nunca muda.

Rigpa surge espontaneamente a partir da base. As atividades de Rigpa - continua manifestação. Todos os fenômenos surgem sem violar Rigpa. Fruto do total da estadia na natureza da mente - três corpos (kai) do Buda: o Dharmakaya, que está livre da entidade pensante, sambhogakaya - manifestação contínua e nirmanakaya - compaixão atividade pura.

Rigpa quadro Rigpa ea forma

No contexto da prática são dois tipos de Rigpa. Embora este seja apenas uma divisão teórica, é mais fácil de entender as instruções. A primeira base Rigpa - é uma consciência generalizada da fundação original (*kyabrig*). Esta consciência é apreciado por todos os seres vivos dotados de inteligência - e Buda, e os seres samsáricos - é a partir dessa consciência, há todos os tipos de loucura.

Segundo - este é o que se manifesta por uma consciência inata do caminho (*samrig*), que é uma percepção global experimentada pela pessoa que viva estar. Ele é chamado Rigpa maneira, porque isso significa que a experiência direta de Rigpa, que aparece nas yogis que entram para a prática do Dzogchen e ter uma introdução, a iniciação ea transmissão. Isso significa que a implementação de Rigpa na experiência só vem depois que o praticante receberá uma introdução ao Rigpa.

As manifestações potenciais de Rigpa é a forma que a mente de cada um de nós vem de uma fundação consciência primordial. Quando a consciência inicial é percebida diretamente, chamamos isso de uma consciência inata - é a própria maneira de Rigpa, que tem um yogi. Neste contexto, a que chamamos o original pura consciência palavra *Rigpa*, e Rigpa, que ocorre na forma - . *rangrig* anterior pode ser comparado com o creme de leite e outra com elas despejar óleo, no sentido em que eles têm a mesma composição e o mesmo, mas para derrubar o petróleo, você precisa fazer alguma coisa. Tal se manifesta Rigpa, ou Rigpa forma, estamos entrando nela e, em seguida, sair e voltar para a mente em movimento. Em nossa experiência, ele está piscando, em seguida, desaparece. Mas Rigpa está sempre presente: a base original de Rigpa tem uma presença, mas não a ocorrência ou rescisão - estamos conscientes disso ou não.

3 Base - kunzhi

Kunzhi - a base de toda a existência, e matéria e da consciência de todos os seres vivos, a unidade indivisível da vacuidade e da claridade. Estas duas categorias são também chamados de "Clear Light". Esta é a mesma luz clara sobre a questão do sono yoga. (Nos ensinamentos de Dzogchen expressão *kunzhi* carrega um significado diferente do que em uma escola pertencente ao Chittamatra Sutra onde kunzhi ou *alayavijnana*, é a consciência neutra e não desperta, que contém todas as categorias de pensamento e traços cármicas).

Kunzhi essência - o vazio (shunyata). Este é um espaço absoluto incondicional. É desprovido de quaisquer entidades de ser, a partir dos conceitos e limites. Este espaço vazio que parece estranho para nós, o espaço vazio que acomoda objetos eo espaço vazio da mente. Em kunzhi não "interior" ou "exterior" do mesmo não pode ser dito que existe (porque não é nada mais), e que não existe (porque é o próprio real). É ilimitado, pode nem destruir nem criar nasce e não morre. Kunzhi só posso descrever a linguagem do paradoxo, porque é - além da dualidade e conceitos. Quaisquer construções lingüísticas que estão tentando enviar, conscientemente errado e só pode sugerir o que não podemos compreender.

Ao nível do indivíduo que vive seres aspecto de clareza ou luz kunzhi - é Rigpa, consciência pura. Kunzhi como o céu, mas não é a mesma coisa como o céu, que é desprovido de identificação: kunzhi - não apenas vazio, mas também a conscientização. Aqui temos em mente não é algo que kunzhi - um assunto que está ciente de um objeto, e que a consciência é o vazio. O vazio é a clareza e clareza é o vazio. Em kunzhi nenhum assunto ou objeto, ou qualquer outra distinção ou dualidade.

Quando o sol da tarde desce, dizemos que a escuridão vem. Esta escuridão é apenas para o observador. O espaço é sempre claro, isso não muda com o sol nascente ou poente. O espaço não é escuro ou claro. Luz e escuridão só existe para nós, os observadores. A escuridão está presente no espaço, mas não o afeta. Se você acender a tocha da consciência, que vai iluminar o espaço para nós kunzhi, o básico, mas o kunzhi nunca estava escuro. Darkness - uma consequência das contaminações: a nossa consciência estava envolto em trevas, mente ignorante.

Mente e matéria

A essência da consciência e da matéria - kunzhi. Então porque é que a matéria desprovida de consciência? Por que os seres vivos podem se tornar iluminado, ea matéria - não? No Dzogchen é explicado pelo exemplo de corte de vidro e um pedaço de carvão, onde o cristal simboliza a mente, eo carvão - matéria. Quando o sol brilha, como pode ser iluminado de carvão, ele não é capaz de emitir luz. Ele não tem essa capacidade, como a mãe não tem

consciência inata, capaz de refletir. Quando a luz solar atinge o cristal, que reflete a luz, porque ele tem uma habilidade natural para fazê-lo - é a sua natureza. Esta capacidade é manifestada sob a forma de feixes múltiplos de luz coloridos. E os seres vivos têm um dom inato de consciência. A mente é um ser vivo reflexo da consciência primordial, e sua potencial capacidade de se manifestar ou como uma projeção da mente, ou como uma luz pura de Rigpa.

4 Cognição

Sutra budista ensina que a pessoa comum não consegue compreender o vazio através da percepção direta, mas deve contar com o conhecimento, com base em raciocínio lógico. Na tradição do Sutra sempre foi muito comum a discussão sobre como utilizar as ferramentas de análise e lógica para o conhecimento do vazio, mas quase nada é dito sobre conhecer a natureza da mente através dos sentidos. De acordo com o Sutra, mas o yogi que alcançou o terceiro caminho, o caminho de discernimento, tem uma percepção de yoga direta do vazio, e, nesta fase, não é mais considerado para os seres comuns.

No Dzogchen outro ponto de vista. Esta doutrina não é apenas nos diz que a natureza da vacuidade e clareza da mente pode compreender os sentimentos diretamente, mas argumenta que é possível executar esta tarefa espiritual mais fácil e seguro se você usar os sentidos, e não a mente intelectual. Sentimentos - é a porta de entrada direta para a percepção direta, o que está muito perto de pura consciência, no entanto, não interfere mente. Alguns comentários para criticar Dzogchen Sutra, argumentando que os praticantes de Dzogchen muito boas visões de luz e outras visões que podem ser até mesmo seres comuns. Mas é assim que deve ser. A natureza da mente, que nós reconhecemos está presente em todos os seres.

Muitas vezes, quando o nosso entendimento é baseado em inteligência, estamos satisfeitos com a representação mental. Às vezes, quando ele ouviu algumas declarações, imaginamos que compreender o seu significado, mesmo sem experiência direta do que o ponto de fala. Não ser capaz de contar com a percepção direta da verdade, escondendo a apresentação, vamos verificar com os nossos modelos estabelecidos do que queremos entender. Mas já que você pode facilmente se perder nos confins da mente em movimento. É como tirar um mapa do terreno real ou dedo apontando para a lua para a própria lua. Mesmo que acabar com uma descrição muito impressionante da verdade, a cumprir nesta verdade nós não vamos.

Natureza da mente pode ser percebida pela consciência do olho, da orelha consciência, a consciência do nariz, e assim por diante. Nós vemos através de seus olhos, mas os olhos não vêem. Nós ouvimos através dos ouvidos, mas o

ouvido não pode ouvir. Da mesma forma, a natureza da mente pode ser percebido através da consciência do olho, mas passando por isso não é a própria consciência do olho.

O mesmo se aplica a todas as outras formas de percepção direta. A imagem obtida com a consciência do olho, ea imagem de que a mente cerebral pensa em como a consciência olho resultante - são diferentes. A imagem que é percebida pelo consciência do olho, mais perto da fonte da realidade que o modelo da percepção de que existe racionalidade em mente. A mente não é capaz de percepção direta: reconhece objetos usando apenas a imagem projetada e uso da linguagem, que por sua vez é baseada na lógica.

Por exemplo, a consciência do olho percebe um fenômeno que chamamos de "mesa". O que ele percebe - e não uma tabela, mas uma experiência sensorial viva de luz e cor. Conceitos de funcionamento da mente não percebe as condições de vida diretamente limpas, que compõem a experiência da Consciência olhos. Em vez disso, ele cria uma imagem mental do que está acontecendo através da consciência do olho. Ele diz que vê uma mesa, mas vê apenas uma imagem mental da mesa. Esse é o ponto chave onde divergente operacional conceitos mente e da percepção direta. Se você fechar os olhos, a tabela não pode ser diretamente percebido, e esse conjunto de fenômenos não será mais parte da impressão direta, mas a mente pode continuar a projectar a imagem da tabela, que será diferente dos fenômenos imediatamente perceptíveis. Para a mente não é necessariamente a presença da percepção sensorial: pode existir em suas próprias construções.

Embora para nós, como um povo tem essa capacidade usa o termo percepção direta modelo mental é inestimável, está se tornando um motivo de um dos obstáculos mais significativos na prática. Antes da experiência direta da natureza da mente e depois a mente parente está tentando transformar essa experiência para o conceito. Como a experiência de Rigpa inicialmente obscurecida pelas imagens, pensamentos e ambivalência ao objeto da experiência, ea transformação do conceito de Rigpa é uma barreira. Podemos pensar que entendemos a natureza da mente, enquanto, na verdade, percebemos apenas o que está relacionado com o conceito. Não se segue que a experiência sensorial muito direta é a natureza da mente. Mesmo com uma percepção muito clara que tendem a identificar calmamente com o sujeito que percebe ea experiência permanece ambígua. No entanto, para o primeiro momento de contato com o objeto da consciência dos sentimentos da natureza lá nu da mente. Por exemplo, quando de repente bateu em alguma coisa, há um momento em que todos os sentidos estão abertos: não se identificam com aqueles que percebem, nem percepção. Normalmente, um momento semelhante ao esquecimento porque áspera movendo a mente com a qual nos identificamos neste momento está paralisado. Se você manter a consciência desse momento, não haverá nenhum observador ou percebido, nenhum

pensamento, nenhum pensamento, nenhuma reação do sujeito ao objeto, mas apenas a pura presença, aberto apenas consciência não-dual. Esta é a natureza da mente. Isto é Rigpa.

5 Reconhecimento de clareza e vazio

A experiência da consciência não-dual de Rigpa - uma coisa maravilhosa. É a liberdade da mente inquieta arremesso samsaric. Não estupor indiferente, muito pelo contrário. Esta é a vigília puro. É leve - sem fim, radiante e cheia de felicidade. Quando não são consumidos por ambições egoístas que emanam ilusória inquieto "I" seus desejos e aversões, o mundo é apresentado em um estado limpo da natureza, em toda a sua animada, glória imaculada. Para o praticante que alcançou Rigpa sustentável, todas as experiências são vistas como decoração natureza da mente, não o problema ou sonhos.

No entanto, o reconhecimento de Rigpa - uma experiência incomparável sensação de tomar a droga, com todas as experiências que seja alto. Este não é o resultado de alguma ação ou mudar a si mesmo. Esta não é transe, não uma epifania ou uma luz ofuscante. Isto é o que já temos, o que nós já somos. Esperando Rigpa, não vai encontrar. Expectativa está associada com a imaginação, não perceber o que já está presente. O que podemos esperar do vazio? Não é nada. Se há uma espera, apenas para ser seguido por decepção.

A experiência semelhante à experiência do espaço vazio. Com a apreensão directa do espaço em si é uma percepção, e há luminosidade. Este Rigpa. A ignorância dele - *marigpa*, a ignorância, a nossa mente samsaric. A analogia com o espaço é muito feliz, porque o espaço não iria pegar espera. Embora seja qualquer coisa, é de valor: é possível construir uma estupa ou uma casa. Você pode construir qualquer coisa, se você tem o espaço para isso. Espaço - é pura potencialidade. Não tem nenhum superior ou inferior, não há divisão no "dentro" e "fora", não há fronteiras ou limitações. Todas estas qualidades, que atribuem espaço e não a qualidade do espaço. O espaço é pouco para dizer, por isso, normalmente descrevê-lo, com base no que ela não é. É como se um vazio: embora seja a essência de tudo o que é, nada é impossível dizer, porque ele está acima de todas as qualidades, atributos e monumentos.

Não há nada além do que está presente agora, onde quer que estejamos, o que estamos fazendo. Olhe para cima: aqui está ela, a entidade de vazio. Olhe à esquerda, à direita, para trás, para dentro: a essência é a mesma em todos os lugares - o vazio. Rigpa, a natureza de nossa própria mente, sabe que esta é a própria essência e essa essência. Às vezes a gente tinha experiência espiritual. Isso é bom: nós podemos gerar a compaixão, a visualização,

praticando a generosidade, ou realizar muitas outras práticas. Você pode trabalhar com o aspecto teórico do caminho, ou desenvolver as qualidades necessárias. Mas você não pode trabalhar com Rigpa. Se não sabemos a base de onde estamos agora, não vamos ser capazes de encontrá-lo até você parar de olhar.

Há um nível em que a ilusão não existe e nunca existiu. A base de tudo limpo e estava sempre limpo. Este conhecimento direto está sempre disponível, mas desconhecido para o homem. Aproximando-se do caminho, pretendemos adquirir esse conhecimento. Mas essas tentativas são inevitavelmente associados ao pensamento e esforço, mas todas as tentativas, o uso de pensamento e de esforço, de certa forma, evitou o ganho de Rigpa. Rigpa é encontrada quando ele não está ligado a qualquer esforço, mesmo os esforços para ser eu mesmo. Rigpa - é uma completa falta de esforço, não criado de forma espontânea e samovershenno. Esta é a paz, no qual a atividade ocorre, o silêncio em que o som é ouvido, espaço impensado em que há um pensamento. A necessidade de fazer um esforço - é uma consequência cármica da ignorância: tentando entender, nós pagamos para o karma da ignorância inata. Mas Rigpa - é karma. Essa consciência é a base eo fundamento do presente e do karma. Ao compreender e implementar Rigpa, já não se identificam com a mente cármica.

O que procuramos está mais perto de nós do que seus próprios pensamentos do que as suas próprias experiências. Então, o que queremos dizer quando falamos sobre a experiência da Clara Luz? Na verdade, esta não é uma experiência, mas sim um espaço em que o desdobramento dos fenômenos subjetivos, sono, sonho e da experiência de vigília. Em vez disso, podemos dizer que vamos dormir e ter sonhos de luminosidade kunzhi, a essência do despertar, e não se kunzhi experiência em si. Só por causa de seu ponto de vista limitado, acreditamos que ele é recebido por nós experiência.

Ao mover a mente se dissolve em consciência pura, em Rigpa, podemos ver a luz que sempre foi, e nós entendemos o que já somos. Podemos pensar que é "nossa experiência" que conseguimos isso através da prática. Mas este é o espaço em que a experiência mostra, reconhecendo-se. Este Rigpa-filho, mãe-Rigpa descobrir; pura consciência que reconhece a si mesmo.

EQUILÍBRIO

Geralmente na Clear Light disse, usando expressões positivas: vazio e clareza ou transparência e luminosidade. Embora esses dois aspectos nunca são compartilhadas unidade, para facilitar a prática, podemos considerá-los como duas qualidades que deve ser equilibrado.

O vazio, sem consciência da ignorância como um sonho: é um espaço vazio, desprovido de experiência, não continha quaisquer diferenças, qualquer entidade, etc, e, além disso, desprovidos de consciência. Clareza é como um vazio, sem um estado de extrema emoção como fenômenos experientes confundido com alguma entidade física ou mental que invadem nossa consciência com a imprudência de delírio febril. À noite, essa condição leva à insônia. Extremos são sempre prejudiciais. Nós precisamos equilibrá-los, a fim de não perder a consciência e não se deixar levar pela ilusão de que tudo surge na consciência é real e existe independentemente.

DISCRIMINAÇÃO

Rigpa nunca se perde e nunca não a si mesmo. A raiz do nosso ser - uma abordagem global, auto-existente, uma consciência inicial vazio. Mas cada um de nós deve perguntar se ele sabe que é consciência inicial de si mesmo, ou o movimento relativo da mente distrai-lo a partir desta consciência? E todo mundo tem que responder a essa pergunta a si mesmo: ninguém vai dizer-nos a resposta.

Quando estamos envolvidos em processos internos, não estamos em Rigpa, porque não há nenhum processo Rigpa. O processo - uma atividade utiliza noção de mover a mente, Rigpa é livre de esforço.

Rigpa - como o céu no início da manhã: puro, sem limites, completo, claro, desperta, fresco e silencioso. Embora realmente Rigpa não possui quaisquer qualidades ou atributos, todos os itens acima - qualidades que os exercícios são aconselhados a verificar a sua experiência.

6 I

Desde os tempos antigos até os dias atuais, em diferentes religiões e escolas filosóficas, a palavra "eu" interpretada de diferentes maneiras. Na tradição Bon eo Budismo muita atenção é dada ao ensino de que não existe um "eu" ou a vácuo (Śūnyatā), que é a verdade absoluta de todos os fenômenos. Não percebendo o vazio, é difícil arrancar o ego e alcançar a libertação de sua opressão.

No entanto, a leitura do livro sobre o caminho espiritual, encontramos a palavra "auto-libertação" e "auto-consciência". E nós, é claro, atribuir esse "eu" em sua conta. Podemos argumentar, comprovando a ausência do outro "eu", mas quando as nossas vidas estão ameaçadas ou tem algo tirado, o "eu" que declarar inexistente, pode razoavelmente nervosismo ou chateado.

De acordo com Bon e o Budismo, o parente "I" existe. Caso contrário, não haveria ninguém para fazer karma, sofrimento e buscar a libertação. Independentemente do "eu" existente não é. A ausência de existência independente do "I" significa que não existe núcleo independente, a essência do que permaneceriam inalterados em todos os momentos. Embora a natureza da mente realmente não muda, não deve ser confundida com algum tipo de essência independente, com a partícula de consciência indestrutível, que é chamado de "auto". A natureza da mente - não é propriedade do indivíduo e não o próprio homem. Esta é a própria natureza da capacidade de sentir, é o mesmo para todos os seres vivos, que é sensível, os seres.

Vamos voltar ao nosso exemplo de um espelho e reflexões. Falando de reflexões, é possível dizer que é uma reflexão, e aqui é outra. Eles aumentam e diminuem, aproximando-se e removido, podemos seguir com eles no espelho, como se fosse uma entidade independente. Mas a reflexão - e não entidades separadas: eles são um jogo de luz, ilusão incorpórea que se manifesta no espelho claro vazio. Eles são entidades separadas, porque a nossa mente é um parente de tal. Reflexões - são manifestações da natureza do espelho como um parente "I" - uma manifestação que surge a partir da clareza dos fundamentos de estar vazio, kunzhi, está em seu lugar e se dissolve. E a relação "I" com que costumamos nos identificar, e movendo-se a mente que ele gera - fluido, móvel, relativa, não real, volátil, instável e desprovido de existência independente, como um reflexo em um espelho. Você pode verificar isso pelo exemplo de sua própria vida. Imagine que preencher um questionário sobre si mesmos. Você digita seu nome, sexo, idade, endereço, local de trabalho, estado civil, dar uma descrição física. Você pode executar testes que detectam as características de seu personagem e QI. Você afirma que seus objetivos e sonhos, aspirações, pensamentos, valores, medos.

Agora imagine que tudo isso desapareceu. O que resta? Dá-se ainda, e seus amigos e da casa, o lar e roupas. Digamos que você tenha perdido a capacidade de falar e pensar em uma língua. Perdeu suas memórias. Perderam os seus sentidos. Onde está o seu "eu"? Talvez seja o seu corpo? E se você perder seus braços e pernas vão viver com um coração mecânico e com um respirador, você terá danos cerebrais e perda das funções mentais ocorrem? Em que ponto você deixa de ser você mesmo? Se você continuar a remover as camadas que compõem a personalidade e sua hierarquia de atributos, em seguida, em algum momento, não haverá nada.

Você não é o "eu", que foi um ano de idade ou um dez, nem mesmo o "I", que eram um ano atrás. Não há nada que não teria mudado. Com o início da morte, deixando os últimos vestígios do que parecia o mesmo "eu". Talvez renascer, você vai se tornar uma criatura muito diferente do outro corpo de outro sexo, outras habilidades mentais. A questão não é que você não é uma pessoa - é claro, você é -, mas o fato de que qualquer pessoa privada de sua própria, a

existência independente. Relativa "I" na raiz da questão e não há algo como dobrar de momentos sucessivos, como uma corrente de pensamentos que surgem sem parar na clareza da mente, ou as manifestações em curso das reflexões no espelho. Pensamentos existe como um pensamento, mas se você estudá-los em meditação, eles se dissolvem no vazio a partir do qual ela surgiu. A mesma coisa acontece com o relativo "I": na verdade ele é apenas um rótulo para pendurar em não dar uma definição precisa de conhecer os acontecimentos em constante mudança. Estes componentes são substituídos pela identidade do evento de modo contínuo como se pensava. A identificação errônea com o parente "I", quando tomado como o próprio sujeito, cercado por objetos - é a base da dupla visão e raiz dicotomia, que se desenvolve a partir do sofrimento interminável de samsara.

7 O paradoxo do "eu" em relação

Se a base do indivíduo - um ambiente limpo, consciência vazia, onde o "eu" em relação ea mente em movimento? Aqui está um exemplo da área conhecida por todos nós experiências. Quando vemos o sonho manifesta um mundo onde podemos ter todos os tipos de experiências. No sonho, nós nos identificamos com um assunto, mas existem outras criaturas que aparecem separados de nós e levar suas vidas, mas são percebidos tão real quanto o "eu" para que nos recebem. Além disso, há um mundo material imaginário: estamos de pé no chão, vamos ter de tocar os objetos dos nossos sentidos trabalho.

Acordar, percebemos que o sonho foi gerado por nossa própria mente. Ele ocorre na mente e energiza a mente. Mas nos esquecemos que, reagindo às imagens produzidas pela mente, como se eles são reais e estão além de nós. Nossa mente é capaz de gerar um sonho e se identificar com uma das criaturas, que ele coloca neste sonho, ao mesmo tempo otgranichivayas de outros. Podemos nos identificar com esses indivíduos que não gostam de nós, o que acontece em suas vidas diárias.

Da mesma forma nós, seres comuns, identificar-se com o relativo "que", que é também uma projeção da mente. Nós estabelecemos relações com os objetos e entidades aparentes, que são ainda mais projeção da mente. A base do ser (kunzhi) tem a capacidade de exercer todos lá, mesmo criaturas, que desviou de sua verdadeira natureza viva - e nossa mente pode criar as criaturas dos sonhos que parecem ser separado de nós. Quando acorda, o sonho que representa a nossa relação "I" é dissolvido no vazio puro e clareza luminosa.

Conclusão

O povo tibetano prática de sonho e sono não pertencem à categoria de bem-conhecido. Normalmente, eles não dão a jovens praticantes e não explicar publicamente. Mas as coisas estão mudando. Dou tais exercícios, porque no Ocidente, muitos estão mostrando interesse em sonhos e sonho de trabalhar com sonhos. Normalmente, esse interesse reside no campo da psicologia. Ao dar esses ensinamentos, espero que o trabalho com os sonhos podem se transformar em algo mais profundo. Trabalho psicológico com os sonhos pode trazer mais felicidade em samsara, e isso é bom. No entanto, isso não é suficiente se o objetivo é a aplicação plena. E aqui é particularmente importante yoga sonho. Ele encarna plenamente a essência da Grande Perfeição, Dzogchen, que pode ser brevemente expressa da seguinte forma: a cada momento de sua vida - na realidade, nos sonhos e ideais - para a pura consciência não-dual. Este é o caminho correto para a iluminação, um caminho que passou todo o professor percebeu. Essa é a essência do sono yoga.

Como você começa a experiência da Clara Luz? No meu ponto de vista, é importante refletir sobre esta questão, no que se refere à sua atitude em relação ao aprendizado. A essência de todos os ensinamentos de um. Quero dizer Rigpa, a Clear Light. Não importa o quanto o conhecimento que você adquiriu, não importa quantos textos não aprenderam a exercer ou recebeu - sem perceber que uma única entidade, que está perdendo o ponto. O povo tibetano tem um ditado que diz: "Você pode ter tantos exercícios que a cabeça é plana (com um toque de navio ritual), mas se você não entender a essência, nada vai mudar."

Não ter conhecimento direto da natureza da mente, é muito difícil entender os ensinamentos. Pode parecer que estamos é o impossível, porque a natureza da mente está além de utilizar o conceito de mente, que não é capaz de compreendê-lo. Tentando entender a natureza da mente, com a ajuda de conceitos - como tentar entender a natureza do sol, estudando as sombras: algo que você pode descobrir, mas a essência permanece desconhecida. É por isso que a prática - para ir além da mente em movimento e descobrir a natureza da própria mente.

Alguns estão começando a sentir que os ensinamentos acumulados de sua carga. Isto é devido à falta de compreensão do caminho. Continuar a explorar e fazer exercício físico, mas desenvolver uma compreensão profunda o suficiente para tirar-lhes o que pode ser o esteio. Se você entender e praticar os ensinamentos, eles não são uma obrigação, mas pela liberdade que pode trazer alegria. Eles se tornam um fardo somente quando você está amarrado em sua forma, sem saber seu destino. Precisa aprender a fazer uma conclusão dos exercícios, mas não são as palavras ou conceitos, mas na experiência.

Por outro lado, não se deixe ser pego na prática. O que isso significa? A prática é inútil se você continuar a praticar, sem obter resultados, não houve mudanças positivas em suas vidas. Não presuma que a prática de fazer se você apenas seguir todo o tráfego sem qualquer entendimento. Vazio nada rituais. Necessário para preencher a prática de compreensão, para descobrir qual é a sua natureza e como ele é usado.

Na verdade, a Lei é muito flexível. Mas isso não significa que devemos descartar a tradição e criar a sua própria. Estas práticas - um poderoso e eficaz. Eles levaram ao lançamento de inúmeras pessoas. Se a prática não dá fruto, ele deve tentar descobrir qual é o propósito desta prática. É melhor consultar com seu professor. Compreender a prática, você também vai descobrir que ele não está em forma - é necessário para melhorar a maneira como você usa essa forma. Afinal, a prática é para você, não por isso. Aprenda a forma, compreender o seu propósito, usá-lo em prática e alcançar resultados.

Quando você finalmente acabar com a prática? Quando a morte ocorre, o estado intermediário, o bardo. Bardo estado onde você começa após a morte, como um hub, que deve bater todos os viajantes. Esta é a fronteira entre samsara e nirvana. Capacidade de permanecer na presença de não-dual - um passe que dá direito entrar em nirvana. Se você nunca teve a experiência de Clara Luz, em um sonho, você e Bardo será difícil sair do samsara. Clara Luz como se envolveu em um sono pesado, Rigpa aninhado densa cobertura de pensar. Se você pode associar com a clara luz do sono, você será capaz de se unir com a clara luz da morte. Combinando com a Clara Luz do sono - é como um exame no meio do semestre. Depois de passar com sucesso, você terá acesso ao exame final no Bardo. Juntando-se com a clara luz da morte - significa encontrar Buda em si mesmo e compreender imediatamente que todas as manifestações de falta de substância.

A presença de Rigpa continua, passando de um mundo para outro, por isso a prática de reviver agora, tornar-se-lo e permanecer nele. Esta é a maneira de clareza e de continuidade da sabedoria infinita. Todos os seres que alcançaram a iluminação e se tornou Buda, cruzou a fronteira e entrou no Clear Light. Entender que este é o caso, para saber o que você está cozinhando mesmo. Tente entender o significado da doutrina como um todo, para entender onde você está e onde você está indo. Então você vai entender como aplicar a doutrina, que, quando usado e que os resultados virão. Ensino - é um mapa que indica onde ir, onde encontrar o que você está procurando. Mapear tudo tão claro. Sem ele, você teria perdido.

Ore para se conectar com o Clear Light, no momento da morte. Ore que todos ligados com a natureza da mente, quando se trata de morte. O poder da oração

é grande. Quando você ora, desenvolve aspiração eo que você orar se aproxima de fruição.

Cada criatura vive momentos de paz e alegria. Se o Clear Light parece um objetivo distante, tente manter-se sempre a experiência da graça de paz e alegria. Talvez você esteja experimentando alegria com o pensamento de um professor ou um Dakini ou cobre-lhe a felicidade ao ver a beleza da natureza. Deixe tudo se torna prática. Cada momento sente a gratidão e apreço. Clara Luz - é o auge de experiências místicas, a maior alegria ea maior paz. Assim, pode a alegria ea paz vêm como uma boa vinda qualidades de apoio ao desenvolvimento da continuidade da consciência. Sinta a qualidade destes corpo, ser capaz de ver no mundo em torno deles e lhes desejamos para os outros. Devido a isso, a nucleação de uma características compassivas e positivo, você pode desenvolver sua consciência.

Continuidade - a chave para a unificação da vida e da prática. Você pode desenvolver uma continuidade com consciência e intenção. Quando você tem isso, sua vida será diferente e você vai ter um impacto benéfico sobre a vida.

Yogi sonho eo sono - estes são os métodos de reconhecimento da Clara Luz e permanecer nele em cada momento da vida: acordar, meditação, sonhos, sono e morte. Na verdade, os exercícios são concebidos para ajudar-nos a conhecer a natureza da mente para entender e superar o que dificulta a prática e manter-se inteiramente em Rigpa. Os mesmos métodos que podemos usar para manter a nossa alegria e encontrar a paz no meio da confusão em torno, para viver com dignidade e de apreciar cada momento do ser humano vivo.

Grandes professores escreveu que para o desenvolvimento de sono yoga levou muitos anos de prática difícil, então não se desespere se você não obter qualquer experiência com a primeira ou a centésima tentativa. É nestas práticas, e está tentando usar. Ele é útil para tudo o que torna a sua vida mais consciência. Para atingir a meta, a necessidade de intenção constante e persistente para a prática. Não se deixe cair em desespero. Entreguem-se à prática de todo o seu ser. Graças a um forte compromisso e desejo alegre sua vida é a certeza de mudar para melhor, e você tem certeza de sucesso na prática.

Espero que os leitores vão encontrar neste livro uma série de sonhos e sonho que vai ajudá-los em suas vidas diárias, e, finalmente, vai levar para a iluminação.

A aplicação. Revisão das práticas de sonhos

QUATRO estudo inicial

Alterando os traços cármicas.

Durante o dia, sempre com a consciência de que todos perceptível é um sonho. Tratar todas as coisas como objetos presentes no sonho, e para todos os eventos - como o que está acontecendo em um sonho. Imagine seu corpo corpo ilusório transparente. Durante todo o dia, imagine que você está em um sonho lúcido. Deixe estas lembranças não são frases sem sentido. Cada vez dizendo para mim mesmo: "Isto é um sonho", de acordo com o presente para mostrar mais consciência. Espalhe a presença em seu corpo e sentimentos.

Eliminação do desejo e da aversão

Tratar todas as coisas que criam atração e carinho a ilusórias, vazio, fenômenos intangíveis de sonhos. Considere as suas reações ao fenômeno como um sonho: todas as emoções, avaliações e preferências só sonhar. Se a memória do que a sua reação - um sonho, um desejo e afeto vai diminuir, você pode ter certeza que você está fazendo certo.

Fortalecimento intenções

Antes de ir para a cama pesquisados no dia anterior e refletir sobre como a prática ocorreu. Deixe seu ocorrerá antes as memórias do dia - para reconhecer neles a lembrança de um sonho. Engendrar uma forte intenção de realizar a próxima noite sonhos. Com todo meu coração desejo realização de seus sonhos e orar fervorosamente para o sucesso.

Desenvolvimento da memória e esforço alegre

Comece o dia com o firme propósito de continuar a prática. Entrevistados ontem à noite, contente, se você se lembrar de um sonho ou nele expressas consciência. Prometer novamente dedicar-se à prática com a intenção de mostrar a consciência, se você não têm mostrado isso, e se provou, em seguida, desenvolvê-lo ainda mais. A qualquer momento do dia ou da noite é útil para rezar para o sucesso da prática. Originário como uma possível intenção forte. Esta é a chave para a prática.

Estudo preliminar para DORMIR

Nove respirações de limpeza

Antes de ir para a cama, sentado em meditação, fazer nove respirações de limpeza.

Guru Yoga

Siga o guru yoga. Engendrar uma forte devoção e, em seguida, fundir-se com o seu professor mente pura consciência, o mestre absoluto, isto é, com a consciência inicial, a sua verdadeira natureza.

Proteção

Deite-se, tomando a posição desejada: os homens no lado direito, mulheres - à esquerda. Imagine que em torno de Dakini que você proteja. Ligue para ajudar a imaginação para transformar um quarto em uma área protegida, a morada sagrada. Respiração tranqüila e mente, observar a mente, estar na presença de paralisia, e não levar pelas ficções e fantasias. Engendrar uma forte intenção de ver ao vivo, sonhos lúcidos, lembre-se deles, e estar em um sonho, para reconhecê-la como tal.

Práticas Início

Introdução de sensibilização no canal central

Esta prática do primeiro turno da noite. Concentre-se no centro da garganta, em um ambiente limpo, claro, cristal A, que adquiriu uma tonalidade vermelha dos quatro pétalas vermelhas sobre o qual repousa. Fundir-se com a luz vermelha.

O aumento na clareza

Acorde em cerca de duas horas. No mesmo leão posição sete vezes inalar e exalar. Adormecer, foco no copo branco no chakra entre as sobrancelhas. Vamos vserastvoritsya em luz branca, até que você se tornar um com essa luz.

Fortalecimento da presença

Até cerca de duas horas depois acordar novamente. Sente-se em um travesseiro alto, e os seus pés facilmente e convenientemente zero. Concentre-se no Huma preto no chakra do coração. Vinte e uma vezes, ter um profundo, cheio e calma respiração e expire. Fundem com HUMom preto e ir dormir.

O desenvolvimento de destemor

Acordar novamente duas horas depois. Especial postura ou a respiração não é necessário. Concentre-se no cadinho preto brilhante no chakra segredo por trás dos genitais. Adormecer, fundiu-se com a luz negra.

Após cada vigília Tente ser na presença e não parar à prática. Na parte da manhã, acordado ontem à noite, encontrar-se imediatamente na presença

de. Tendo examinado a noite, que se originou intenções e continuar a prática durante todo o dia.

Além disso, é útil para encontrar tempo para realizar a prática do shamata durante o dia. Ela ajuda a tornar a mente calma e concentrada, e contribui para todas as outras práticas.

O mais importante, e na prática de preparação, e mais importante - como você pode manter uma presença mais consistente ao longo do dia e da noite. Esta é a essência do yoga e yoga sonho eo sono.

Glossário

Bardo (bar fazer;. Skt *antarabhava*). "Estado intermediário". Qualquer estado de transição da existência: a vida, a meditação, sonhos, morte - mas mais frequentemente refere-se ao estado intermediário entre a morte eo renascimento.

Bon (bon). Aboriginal tradição espiritual do Tibete, é mais velho que o budismo indiano. Embora os estudiosos discordam sobre a origem de Beaufort, a tradição diz que há uma linha de transmissão contínua, que dura 17.000 anos. Como as escolas do budismo tibetano, em particular, a Escola Nyingma, Bon diferente iconografia distinta, que tem uma rica tradição do xamanismo e uma linha de transmissão especial, que não vai para o Buda Sakyamuni, o Buda e Shenrab Miwoche. Nove carros Bona contêm exercícios práticos, tais como gramática, astrologia, medicina, adivinhação, ea pacificação dos espíritos, etc, bem como exercícios de lógica, epistemologia, metafísica, diferentes níveis de tantra e toda a tradição da Grande Perfeição (Dzogchen).

gongter (dgongs gter). Na cultura tibetana tem uma tradição de *terma*. Isso objetos sagrados, textos ou ensinamentos que os professores dos últimos séculos, escondidos em benefício do povo chegar um momento em que eles se encontram. Professores tântricos que revelam terma chamados tertons, descobridores de tesouros. Terma de material encontrado em lugares como cavernas ou cemitérios dos elementos, tais como água, madeira, terra ou no espaço, ou entrar em sonhos, em visões, bem como diretamente para encontrar um nível mais profundo de consciência. O último caso é chamado gongter - o "tesouro da mente."

Dakini (tibetano *kadroma*: mkha" gro ma). *Kadroma* literalmente significa "andarilho celeste." "Heaven" - um vazio: Dakini mudou nesse vazio, isto é, age com plena consciência do vazio, a realidade absoluta. Palavra *Dakini* pode chamar mulher terrena, para realizar a sua verdadeira natureza, ou deusa, ou

uma manifestação direta da mente iluminada. Outro significado da palavra *Dakini* - o habitante dos seres puros do mundo de classe Dakini.

djala ('ja lus). "Corpo do arco-íris." No Dzogchen do arco-íris encontrar corpo é um sinal da plena implementação. Práticas implementadas de Dzogchen, não está sujeito à ilusão da dualidade aparente de materialidade e que se opõe a mente ea matéria, no momento da morte, percebe a energia de elementos que compõem o corpo material. O corpo em si é dissolvida, deixando apenas o cabelo e unhas, e na prática é, na fase de morte, em plena consciência.

Dzogchen (rdzogs chen). "Grande Perfeição", ou "grande plenitude". Dzogchen é considerado o maior ensinamento e prática em Bonn e na escola Nyingma do Budismo Tibetano. Seu princípio fundamental é que a realidade, incluindo o homem, já é perfeito, que nada precisa ser transformado (como no Tantra), e nada do que não desistir (como no Sutra) - você só tem que reconhecer tudo o que ele realmente é. O principal método de Dzogchen - "auto-libertação": que tudo o que surge na experiência de existir como ela é, sem acrescentar complexidade através da mente racional, sentindo nenhum desejo ou aversão.

Dharma (Tib *Cho* : chos). Termo muito amplo, com muitos significados. No contexto deste livro Dharma - este ensinamento espiritual que remonta ao próprio Buda, e no caminho espiritual. Outro significado de *Dharma* -estar.

dharmakaya (tibetano *choku*: chos SKU). Acredita-se que o Buda tem três corpos (sânscrito *kai*) é o Dharmakaya, e sambhogakaya nirmanakaya. Palavra de *Dharmakaya*, que é muitas vezes traduzido como "The Body of Truth", representam a natureza absoluta de Buda inerente em todos os budas e da natureza absoluta da identidade de tudo o que existe, que é o vazio. Dharmakaya é não-dual, livre de conceitos e de todas as qualidades (ver também sambhogakaya e nirmanakaya).

yidam (yi barragem;. Skt *Devata*). divindade Privada, ou divindade meditação incorporando aspectos da mente iluminada. Há quatro categorias: yidams pacífica, aumentando, poderosos e com raiva. Yidams manifestado em tais formas de ultrapassar estes problemas ou de outra força maliciosa.

Yogi (tibetano *nelchzhorpa*: rnal 'byor aa). Alguém que pratica meditação, yoga, por exemplo, yoga sonho eo sono yoga.

Yogini (tibetano *nelchzhorma*: rnal byor ma). Uma mulher praticando meditação yoga.

canal (tibetano *amostra*: . rtsa; Skt . *nadi*) canais - são os vasos de circulação de movimento de várias correntes de energia sutil que o apoio a energia do

corpo e nutrir a vida. Canais si pertencem ao nível de energia e da dimensão física não pode vê-los. No entanto, com a prática, ou a sensibilidade natural de uma pessoa pode fazer em sua existência fazendo.

Karma . (tib le: las) *Karma* significa literalmente "ação", mas especificamente - a lei de causa e efeito. Qualquer ato praticado pelo corpo, fala ou mente, é a "semente", que trará o "fruto" de suas consequências no futuro, quando as condições propícias para sua manifestação. Boas ações têm boas consequências, como a felicidade, e insalubre - consequências prejudiciais, como a infelicidade. A lei do carma não significa que tudo na vida é pré-determinado, mas o fato de que as circunstâncias são gerados pelas mesmas ações.

traços cármicas (tibetano *bagchag*: Bolsa chags). Cada ação tomada pela pessoa - física, verbal ou mental - feito deliberadamente e, mesmo com a menor participação de afeto ou desejo, deixa uma marca no fluxo de consciência do homem. O acúmulo de causas cármicas traços - positiva ou negativamente - a cada momento da experiência.

kunzhi (kun gzhi). Em Beane *kunzhi* é o fundamento de todas as coisas, inclusive o homem. Ele não coincidem com o conceito da escola Yogācāra *alayavijnana*, que é mais semelhante ao *kunzhi namshe* (ver abaixo). Kunzhi - a unidade de vazio e clareza, franqueza absoluta da realidade absoluta e as manifestações externas da visão contínua e consciência. Kunzhi - é o fundamento da vida.

kunzhi namshe (kun gzhi nam ela é;. Skt *alayavijnana*). *Kunzhi namshe* - esta é a base da consciência, aberto a todos. Este é um "recipiente", "armazenamento", que armazena os traços cármicos de que surgem devido a experiências futuras.

lama . (bla ma;. Skt guru) *Lama* literalmente significa "mãe suprema." Lama chamado de mestre espiritual, que é importante para o aluno, acima de tudo. Na tradição tibetana Lama é considerado ainda mais importante do que o Buda, porque traz para o aluno de ensino lama viva. No nível absoluto Lama - que pertence à pessoa a natureza de Buda. No nível relativo Lama - um professor pessoal.

Loka (tibetano *dzhiigten*: Jig rten). Literalmente ou "sistema-mundo". "Paz" Enquanto isso geralmente é uma palavra usada para se referir aos seis reinos da existência cíclica, de fato *localizado* , os sistemas resto do mundo, uma das quais é ocupado pelos seis áreas (ver os seis reinos da existência cíclica).

pulmão (. rlung; Skt *vayu*). *Lung* - a energia eólica vital. Normalmente, no Ocidente é chamado um dos nomes em sânscrito - . *prana* Palavra de *pulmão* tem uma vasta gama de valores. No contexto deste livro, é a energia vital que nutre a vitalidade do corpo e da mente.

marigpa (ma rig pa; . Skt *avidya*). Ignorância. A falta de conhecimento da verdade, as fundações, kunzhi. Muitas vezes identificadas duas categorias de *marigpa*: ignorância inata ea cultura resultante.

nirmanakaya (tibetano *trulku*: . sprul sku) *nirmanakaya* - é "manifestar corpo" Dharmakaya. Normalmente, refere-se à manifestação visível, tangível do Buda. Esta palavra é chamado e todas as medições de manifestações materiais.

guardians (tibetano *Sungma*: srung ma ou *chokeng*: chos skyong; Skt. *dharmapala*.) e guardião dos guardiões - sendo um voto para proteger o ensino ea prática de Dharma. Eles podem ser tão protetores do mundo e manifestações iradas de seres iluminados. Praticantes tântricos geralmente ublagotvoryayut guardiões relacionados com a sua linhagem, e usar a sua ajuda.

Prana (ver pulmão).

Rigpa (rig pa; . Skt *Vidya*). Literalmente "consciência" ou "conhecimento". Nos ensinamentos de Dzogchen *Rigpa* é a consciência da verdade, uma consciência inata, a verdadeira natureza do homem.

Rinpoche (rin po che). Literalmente "precioso". Tratamento respeitoso é amplamente utilizado na comunicação com a lama encarnado.

mais (tibetano *damtsig*: tshig barragem). Voto. Normalmente voto sobre o comportamento e as ações, o que dá ao praticante em relação à práticas tântricas. Existem geral e especial votos votos associada a práticas tântricas específicas.

sambhogakaya (tibetano *longku*. longs SKU). "O corpo de prazer" Buda. Sambhogakaya - é um órgão constituído apenas de luz. As imagens sambhogakaya muitas vezes visualizada nas práticas de Tantra e Sutra. No Dzogchen muitas vezes representam a imagem do Dharmakaya.

Samsara (tibetano *Korwa* : 'Khor ba). Mundo do sofrimento, cuja origem é ofuscada pela mente dual. Tudo neste mundo é impermanente, desprovido de sua própria existência. Todas as criaturas deste mundo estão sujeitos ao sofrimento. Seis reinos do samsara da existência cíclica, mas em um sentido mais amplo, é o modo de existência de seres vivos que estão sofrendo por

causa de suas próprias ilusões, os efeitos da ignorância e da dualidade. Quando uma criatura alcança a liberação completa da ignorância, alcança o nirvana, samsara termina para ele.

Sutra (Tib *para*: mdo). Sutra - os textos que contêm os ensinamentos vindos diretamente do Buda histórico. Sutras baseado no caminho da renúncia e formam a base do monaquismo.

Tantra (tibetano *Gyud*: rgyud). Tantra, como o Sutra - os ensinamentos de Buda, mas muitos iogues tântricos foram descobertos tradições terma. Tantra é baseado no caminho da transformação e incluem práticas como trabalhar com a energia do corpo, a transferência de consciência, sono e sonho yoga, etc. Alguns níveis de tantra relacionado ao caminho nepostepennomu de transformação, e pode conter os ensinamentos do Dzogchen.

Tapihritsa (ta pi hri tsa). Embora ele é considerado a figura histórica na iconografia, ele é retratado como Buda Dharmakaya: nu e sem adornos, que representa a realidade absoluta. Ele é um dos dois principais mestres da tradição Dzogchen de *Shang Shung nengyud*.

cadinho (thig le; Skt *bindu*). Palavra *xícara*, dependendo do contexto, tem diferentes significados. Embora seja geralmente traduzido como "gota" ou "semente" no contexto do sonho e do sono yogas cadinho é bola brilhante de luz, que simboliza a qualidade da consciência, e é usado para focalizá-lo na prática da meditação.

três venenos raiz. A ignorância, o preconceito eo desejo - os três corrupções fundamentais que perpetuam a continuação da vida nos reinos de sofrimento.

amostra (ver canal).

Chakra (tibetano *Corlo*: Khor lo). Literalmente "roda" ou ". Círculo" *Chakra* - a palavra sânscrita para o centro de energia. Chakra - um lugar onde converge um número de canais de energia (Tib . *ya*) sistemas de uso da meditação chakra diferente.

chod (gchod). Literalmente "cortar" ou "pico". A prática de chod, também conhecido como "o uso prático do medo" e "desenvolvimento da generosidade" - uma prática ritual, que visa abordar o apego ao corpo eo ego, oferecendo compaixão para com os outros seres de tudo isso, o que está em uma pessoa. Para fazer isso, na prática, há uma longa invocação das várias classes de seres, seguido por dissecação do imaginário e da transformação do corpo do praticante em objectos de oferta. Na prática da chod usado cantar melódico, ao som de tambores, sinos e tubulações. Normalmente é realizada

em locais que inspiram medo, por exemplo, a queima de cadáveres nos cemitérios, nas passagens de montanha desolados.

Shang Shung nengyud (Zhang Zhung snyan rgyud). Um dos ciclos mais importantes Bon ensinamentos Dzogchen. Pertence à Upadesha seção.

Shenlha Odkar (gshen LNA 'od dkar). Sambhogakaya Shenrab Miwoche, Buda, o fundador do Bon

Shenrab Miwoche (gshen rab mi bo che). Shenrab Miwoche - nirmanakaya Buda, o fundador de Beaune. Diz a tradição que ele viveu 17 mil anos atrás.

seis reinos da existência cíclica (tib. *amigo equipamento*: equipamentos de drogas). Comumente referido como os "seis mundos" ou "six-lok". Seis mundos implica a existência de seis classes de seres - que incluem: os deuses, semideuses, humanos, animais, fantasmas famintos e seres infernais. Sob os mundos são entendidas como um lugar onde os seres nascem, ea experiência da área potencial, experiencial e emocional, que limitam a nossa experiência, mesmo na vida cotidiana.

shamata (zhi gnas; . Skt *shamata*). "Fique em paz" ou "paz de espírito". A prática de ficar sozinho usa foco no objeto externo e interno para desenvolver a capacidade de concentração ea estabilidade da mente. Permanecer em repouso - uma prática fundamental, a base para o desenvolvimento de outras práticas de meditação, mais elevados, é necessário que o sonho yoga e yoga para dormir.

Bibliografia

TIBETE TEXTOS

Ma rgyud Sangs rgyas rgyud gsum

1.Ma rgyud bandidos RJE nyi ma'i gnyid pa lam du khyer ba'i 'grel pa

2. Ma rgyud bandidos RJE nyi ma'i rmi ba lam du khyer ba'i 'grel pa

A-khrid Thun mtshams BCU Inga Dang cha lag BCAS

Zhang Zhung Nyan rgyud bka 'rgyud skor bzhi

LIVROS em inglês e russo

. Dalai Lama *Dormir, Sonhar e Morrer: Uma Exploração da Consciência com o Dalai Lama*. Editores e recontar de Francisco Varela. Traduzido por Alan Wallace e Thubten Chinpa. Boston: Wisdom Publications, 1977.

. Shardza Tashi Gyaltsen *Gotas Coração de dharmakaya: Dzogchen Prática de luz natural*. tradução e comentário Lopon Tenzin Namdak. Ithaca: Snow Lion Publications, 1993. Em russo: "Drops Coração de Dharmakaya Bon Dzogchen Prática". Wiley, Libris, 1996.

Namkhai Norbu Rinpoche. *Sonho Yoga e Prática de luz natural*. Editores ea introdução de Michael Katsap. Ithaca: Snow Lion Publications, 1992. Em russo: "Sonho Yoga ea prática da luz natural", Wiley, 1996.

. Venerável Rinpoche Gyatrul *Sabedoria Antiga: Nyingma Ensinaamentos sobre Dream Yoga, Meditação e Transformação* Traduzido textos de raiz Alan Wallace. Tradução Sangye Khandro comentários. Ithaca: Snow Lion Publications, 1993. Em russo: ". Sabedoria Antiga sono Yoga, meditação e transformação na tradição Nyingma", Wiley, Libris, 1996.

Outros livros Tenzin Wangyal Rinpoche

Tenzin Wangyal Rinpoche. *As Maravilhas da Mente Natural*. prefácio de Sua Santidade o Dalai Lama. Barrytown: Station Hill Press, 1993. Em russo: "[Maravilhas da mente natural](#)", M. Libris, 1997

Tenzin Wangyal Rinpoche dá ensinamentos em vários centros nos Estados Unidos, México e Europa. Se você deseja obter informações sobre sua agenda eo cronograma de outros professores, por favor contacte:

O Ligmincha Instituto
R. O. Box 1892
Charlottesville, Virgínia 22903 EUA

Telefone: (804) 977-6161
Fax (804) 977-7020
Página Web: [www.comet.net / Ligmincha](http://www.comet.net/Ligmincha)
E-mail: ligmincha@aol.com