

Bilinçli Rüyalar ve Meditasyon

B. Alan Wallace

Santa Barbara Bilinç Çalışmaları Enstitüsü

(www.sbinstitute.com)

Yunan antik çağından beri, filozoflar berraklığın olasılığını biliyorlardı

rüya görmek - yani rüyadayken rüya gördüğünü fark etmek

Devlet - ve Aziz Augustine zamanından beri teologlar şu tür rüyaların farkındadırlar:

iyi. Ancak berrak rüya, meşruiyet alanına ancak 1980'lerde girmiştir.

bilimsel araştırma, büyük ölçüde Stephen LaBerge ve diğerleri tarafından yürütülen çalışmaların bir sonucu olarak

Stanford Üniversitesi'ndeki psikologlar. Bu tür araştırmalar doğa hakkında çok şey ortaya çıkardı

berrak rüyaların nasıl ortaya çıkacağını öğrenmek için birçok pratik teknik sağlamıştır.

bu tür rüyalar ve bunların sıklığını, süresini ve netliğini artırır.

Ancak böyle bir araştırmadan önce ve birçok yönden yüzyıllar önce,

Tibet'teki Budist düşünceler. Stephen Laberge'in dediği gibi, "

Dünya, 'MS sekizinci yüzyıl gibi erken bir tarihte, Tibetli Budistler bir form uyguluyorlardı

rüya durumunda tam uyanma bilincini sürdürmek için tasarlanmış yoga. İle

Tibet'in bu rüya yogileri, ilk kez bir

Deneyssel temelli ve tartışmasız rüyaların yalnızca zihinsel olarak anlaşılması

hayalperestin yaratılışı. Bu, tamamen en son bilimsel çalışmalarımız düzeyinde bir kavramdır.

ve psikolojik bulgular. "1

Tibet Budizminde, rüya yogası uygulaması, daha büyük

Aklı ve hem acının hem de acı çekmenin gerçek, içsel nedenlerini anlamaya çalışmanın bağlamı

2

gerçek mutluluk. Budist teori ve pratiğinin genel yapısı Dört

Yüce Gerçekler: (1) acı çekmenin gerçekliğini tanımak, (2) temel olanı ortadan kaldırmak,

şiddetli arzu, düşmanlık ve yanılgı olarak tanımlanan iç acı nedenleri, (3)

ıstırapın ve kaynağının kesilme olasılığının farkına varmak ve (4)

Böyle bir özgürlükle sonuçlanan ruhsal arınma ve dönüşüm yolu.

Tüm Budist uygulamalarının temeli, "sakınmaktan kaçınmak" şeklinde özetlenebilecek etiktir.

Kendinize veya başkalarına zarar vermek ve fırsat sunulduğunda hizmette olmak

kendisi." Uygulamanın bir sonraki aşaması zihni ve bir merkezi yönü dengelemeyi öğrenmektir.

Böyle bir zihinsel eğitim, dikkatin iyileştirilmesidir. Bu,

Dikkatin istikrarını ve canlılığını arttırmak, zihni sakinleştirmek, böylece kişi olabilir sürekli odaklanmış, net bir farkındalık sağlamak. Buda'nın dediği gibi, "Akıl dengede kurulur, gerçekliği olduğu gibi tanır. "2 O zaman böyle dengeli bir zihin zihnin doğasını ve insanın kökenlerini ve potansiyellerini keşfetmek için kullanılır bilinç.

Antik rüya yogası geleneği burada devreye giriyor. Deneysel

fizikçiler araştırmalarını tamamen fiziksel olan laboratuvarlarda yürütürler.

fenomen. Aynı şekilde, rüya yogası disiplininde ustalaşan Budist düşünceler

Rüya halini zihni ve laboratuvarlarını araştırmak için temel olarak kullanabilirler

tamamen bilinç oluşumlarından oluşur! Böyle bir uygulamadaki ilk adım,

rüya halini rüya görürken olduğu gibi tanımayı öğrenin. Başlangıçta,

berrak rüyalar kısa sürelidir, çünkü kişi o kadar heyecanlanır ki

çabuk uyanır! Ancak zaman ve pratikle, kişi zihni nasıl dengeleyeceğini öğrenir ve

berraklığı sürdürür ve bu rüya halini keşfetmek için birçok olasılık açar.

3

kontrol edilmesi gereken ilk şey şudur: bir kişi, içerik ve olayları ne ölçüde değiştirebilir?

irade rüya? Budist düşünceler, tek sınırlamanın,

rüyaların şekillendirilebilirliği kişinin kendi hayal gücünün kapsamıdır. Üstelik kazandıkça

rüyaların doğasına daha derin bir bakış, bir rüyadaki hiçbir şeyin zarar veremeyeceğini keşfeder

bir. Her şey basitçe kişinin kendi zihninin bir tezahürü ve hatta en korkunç olanıdır.

görüntüler ve olaylar, aynadaki seraplardan veya yansılardan daha tehlikeli değildir.

Rüya yogası uygulamasında bir sonraki adım, rüyanın kaybolmasına izin vermektir.

ama kişinin farkındalığının netliğini kaybetmeden. Bir rüyada, kişinin tüm fiziksel duyuları

zaten kapandı, bu yüzden rüya görüntüsü kaybolduğunda, boşta kayboluyor,

Aydınlık farkındalık alanı. Bu, "netliği" keşfetmek için eşsiz bir fırsattır.

uykunun ışığı ", burada duyuşal örtüşmeden bilinç yaşanır

imgeler ve kavramsal yapılar. Bu şekilde, kişi, doğasını araştırmaya başlayabilir.

bilincin kendisi ve kişinin farklı modaliteleri ve formları nasıl üstlendiğini gözlemleyin.

fiziksel duyular ve bilişsel yetenekler harekete geçirilir.

Modern berrak rüya araştırmacıları, uyanma arasında keskin bir ayrım çiziyor durum ve rüya hali ve bu ayrımı tanımak onların berrak rüyayı teşvik etme teknikleri. Ama bazı yönlerden, bilinç uyanmak ve rüya görmek beklediğimizden daha benzerdir. Stephen LaBerge kalan rks, "Rüya görme, kısıtlamaların olmadığı özel bir algı durumu olarak görülebilir. harici duysal girdi. Tersine, algı özel bir durum olarak görülebilir. duysal girdi tarafından kısıtlanan rüya görme. "3 Uyanma ve rüya görme arasındaki paralellikler Tibet Budistleri tarafından derinlemesine araştırılmış, ruhsal aydınlanmış varlıklar, normal insanlar hayatlarını rüya gibi bir durumda yönetirler. Ne zaman

4

insan mı yoksa tanrı mı diye sordu, basitçe "uyanığım" diye yanıtladı ve bu Buda kelimesinin tam anlamı: "uyanmış biri."