

# Оглавление

Введение. Работа со снами и йога сновидений

Общий обзор науки о сновидениях

Народная традиция

Медицинский аспект

Духовный аспект

Здоровье и духовная практика

Часть I. Работа со снами

Освобождение от проблем

Три подхода к сновидениям

Эмоциональное равновесие

Метод устранения проблем

Примеры работы со снами

Техника отсечения

Работа со снами для разблокирования эмоций

Противопоказания для практики

Вопросы и ответы

Часть II. Практика сновидений

Три пути изучения снов

Взгляд тибетской медицины

Практика сновидений

Йога сновидений

Практика сновидений

Метод практики сновидений

Что делать с плохими снами?

Упражнение

Как делать практику с кристаллом самостоятельно

Ретрит по практике сновидений

Часть III. Йога сна

Для чего нужна йога сна

Жизнь, сон и состояние после смерти

Три уровня «я»

Двойственное восприятие

Ум и сознание

Активный ум

Каналы и чакры

Медитация

Контроль энергии  
Что такое йога  
Йога сновидений

## Шесть йог

Что такое йога сна  
Медитация во сне

## Йога сна в соответствии с текстом «Юток Нинтик»

1. Дневная практика
2. Практика перед засыпанием
3. Поймать сон
4. Изменение сна

## Этапы подготовки

Подготовка к практике йоги сновидений  
Очищающие дыхания  
Четыре стадии практики

## Четыре процесса йоги сновидений

Два основных момента

1. Поймать сон
  - 1.1. Ночная практика
- Мантры йоги сновидений
- Позиция для сна
- Мантра
  - 1.2. Дневная практика
- Почему сложно поймать сон
2. Очищение сна
  - 2.1. Трансформация
  - 2.2. Приумножение
  - 2.3. За пределами пространства и времени
3. Избегать страхов
4. Иллюзия

## Ретрит по йоге сновидений

Краткие советы  
Как делать практику йоги сновидений ночью  
Медитация

## О медитации

1. Слушание
  2. Анализ
  3. Медитация
- Дневная практика  
Практика медитации  
Пять видов мудрости  
Практика зарождения

## Практика Будды Медицины

Визуализация Будды Медицины

Простая медитация на Будду Медицины

Будда Медицины и четыре дакини

Вопросы и ответы

Послесловие