

# Оглавление

Вступительное слово

Предисловие

Введение

## **ЧАСТЬ I. Почва**

### **1 Основы**

Что такое осознанное сновидение?

Что такое спектр осознанности?

Сновидение-свидетельствование

Контролируем ли мы сны, практикуя осознанные сновидения?

Не вредим ли мы бессознательному?

Это доступно каждому?

Что такое «осознанный сон и сновидения»?

### **2 Где встречаются наука и духовность**

За пределом воображения

Будда: человек, который пробудился

Буддизм: учение о том, как пробудиться

Сновидения на «крыше мира»

Тибетская йога сна

Бардо: «место между»

### **3 Почему мы видим сны?**

Взгляд нейробиологии

«Расскажи мне свои сны»

Толкование снов

Как спят тибетские буддисты

### **4 Преимущества осознанных сновидений и «Осознанного сна и сновидений»**

Библиотека знания

Исцеление

Воображаемая тренировка

Самовнушение

Работа с кошмарами и тенью

Кошмары

Тень

Творчество

Развлекаться!

Подготовка к смерти

Духовная практика

Исследование пустоты

Получение учений

Обучение осознанности

Осознанная жизнь

## **ЧАСТЬ II. Путь**

### **5 Техники осознанного сновидения**

Какая у вас мотивация?

Память сновидений

Ведите дневник сновидений

Польза дневника сновидений

Ключевые подсказки для дневника сновидений

Знаки сновидения

Проверка реальности

Проверка реальности с позиции нейробиологии

Странная техника

Предсознанные конфабуляции

Метод Коломбо

Техника Лабержа — MILD

Метод «Проснись и снова спи»

### **6 Техники «Осознанного сна и сновидений»**

Медитация осознанности

Ключевые подсказки для медитации осознанности

Медитативная ходьба

Фазы сна

Ясный свет сна

Осознанное засыпание в сон и сновидение

Осознанное засыпание в сновидение

Поймать волну гипнагогии

Тело и дыхание

Счет

Осознанное засыпание в сон

Гипнагогическое утверждение

Вздремнуть

### **7 Еще глубже в «Осознанный сон и сновидения»**

Состояния гипнагогии и гипнопомпии

Осознанность в гипнагогии (*Дао дремы*)

Креативность гипнагогии

Осознанность в гипнопомпии (*медитация отложенного будильника*)

Час волка

Техника множественных пробуждений

Дыхание 4–7–8

Практика восприятия сновидений

Молитва

Микротехники «осознанного сна и сновидений»

Подготовка пространства

Опередить будильник

Повалитесь подольше

Меняйте положение

Исследуйте, как вы спите

Будьте уверенными

Получайте удовольствие от практики

Почитайте сказку на ночь

Купите оборудование

Улучшайте свой баланс

Горите энтузиазмом

Замечайте плюсы

Будьте добрее

## **8 «Я в сновидении — что теперь?»**

Осознанность в действии ТОП-10

Планирование осознанных сновидений

Удерживание осознанности

«Сохраняйте спокойствие и продолжайте!»

Подстегнуть осознанность

Давать и брать

Тереть руки и считать пальцы

Кружиться

## **9 Использование препятствий**

Кошмары

Ночные ужасы

Сновидения и наркотики

Недостаток сна

Возврат быстрого сна (REM-отскок)

Сомнамбулизм

Разговор во сне

Расстройство поведения в быстром сне

«Я просто не могу!»

## **ЧАСТЬ III. Входы 289**

### **10 Размывание границ**

Вещие сны

Как привлечь вещие сны?

Сонный паралич

Ложное пробуждение

Внетелесные переживания

Осознанные сновидения без осознанности?

Просто сонный паралич или ложное пробуждение?

Доказательства выходов из тела

Как опознать выход из тела

Вход

Тело и движение

Оценка времени

Пластичность

Взгляд тибетских буддистов на внетелесный опыт

Внетелесные переживания и осознанные сновидения для духовного роста

## **11 За пределом осознанности**

Единость: взаимосвязанная природа реальности

Квантовое сновидение

Сновидеть реальность в бытие?

Карма

Эффект плацебо

Совместное сновидение

Осознанная жизнь

Как это работает на самом деле?

Как жить более осознанно?

## **12 Пробуждение в сновидении**

Вперед в сновидение

### **Приложение I**

Примеры осознанных сновидений

### **Приложение II**

Выборка осознанных сновидений, сновидений ясности и инсайтов в гипнопомпии

Примеры инсайтов в гипнопомпии

Ссылки

Глоссарий

Библиография

Благодарности

Индекс

Об авторе