

Оглавление

Предисловие Стивена Лабержа

Пролог

Вступление. Приключения в сознании

1. Что такое осознанное сновидение?
2. Карта ночных практик
3. Разбираемся в циклах сна
4. Западные техники индукции осознанных сновидений
5. Восточные техники индукции осознанных сновидений
6. основополагающая медитация
7. Взгляд льва
8. Продвинутые медитации и визуализации
9. Освещение глубин ума
10. Размытые границы ума
11. Классификация сновидений
12. Разрушение рамки. Знакомство с иллюзорной формой
13. Практика иллюзорной формы
14. Переход к йоге сновидений. Первые стадии и практики
15. Высшие достижения. Дальнейшие стадии йоги сновидений
16. Близкие враги и другие препятствия
17. Введение в йогу сна
18. Практика йоги сна
19. Плод йоги сновидений и йоги сна
20. Йога бардо

Эпилог

Благодарности

Примечания

Рекомендованная литература