

# Obsah

Poděkování	6
Předmluva	7
Úvod	12
Část první: O PODSTATĚ SNŮ — 19	
1. Sen a skutečnost	21
2. Jak vzniká zkušenost	22
3. Energetické tělo	47
4. Shrnutí: Jak vznikají sny	59
5. Přirovnání z <i>Mateřské tantry</i>	60
Část druhá: DRUHY SNŮ A JEJICH POUŽITÍ — 67	
1. Tři druhy snů	69
2. Užití snů	74
3. Objev praxe čö	82
4. Dvě roviny praxe	87
Část třetí: PRAXE JÓGY SNU — 91	
1. Vize, čin, sen, smrt	93
2. Utišení mysli — žinā	96
3. Čtyři základní cvičení	103
4. Příprava na noc	112
5. Hlavní část praxe	121
6. Lucidita	139
7. Překážky	150
8. Ovládání snů a úcta k nim	155
9. Jednoduchá cvičení	158
10. Integrace	163

Část čtvrtá: SPÁNEK — 167	
1. Spánek a usínání	169
2. Tři druhy spánku	171
3. Cvičení se spánkem a cvičení se snem	174
Část pátá: PRAXE JÓGY SPÁNKU — 179	
1. Dákiní Salche Dödalma	181
2. Přípravná cvičení	184
3. Spánková cvičení	186
4. Thigle	191
5. Pokrok	193
6. Překážky	195
7. Podpurná cvičení	198
8. Integrace	203
9. Průběžnost	214
Část šestá: UPŘESNĚNÍ — 217	
1. Kontext	219
2. Mysl a rigpa	220
3. Základ: künži	225
4. Vědění	227
5. Rozpoznávání jasnosti a prázdnoty	230
6. Já	234
7. Paradox bezpodstatného já	237
Slovo závěrem	238
Dodatek: Hlavní body jógy snu	243
Slovník	247
Rejstřík	254
Bibliografie	262
Kontakt	263