

## SPIS TREŚCI

Podziękowania .....	5
Przedmowa .....	7
Wprowadzenie .....	13
Otrzymywanie nauk .....	17
<b>Część pierwsza: Istota snu</b> .....	<b>21</b>
1. Sen a rzeczywistość .....	23
2. Jak powstaje doświadczenie .....	25
Ignorancja .....	25
Działanie i jego skutki: karma i jej ślady .....	29
Karma negatywna .....	33
Karma pozytywna .....	34
Wyzwalanie emocji .....	36
Zasłony świadomości .....	38
Ślady karmiczne a sen .....	39
Sześć światów cyklicznej egzystencji .....	42
Dlaczego „negatywne emocje”? .....	53
3. Ciało energii .....	56
Kanały i prana .....	56

Kanały ( <i>tse</i> ) .....	59
Prana ( <i>lung</i> ) .....	60
Równoważenie prany .....	63
Prana a umysł .....	64
Czakry .....	66
Ślepy koń, niesprawny jeździec .....	68
4. Podsumowanie: jak powstają sny? .....	71
5. Wizerunki z <i>Tantry Matki</i> .....	73
Pouczające metafory .....	78
<b>Część druga: Rodzaje i zastosowanie snów</b> .....	81
1. Trzy rodzaje snów .....	83
Sny samsaryczne .....	84
Sny przejrzyste .....	84
Sny przejrzystego światła .....	86
2. Zastosowanie snów .....	89
Doświadczenie we śnie .....	90
Przewodnictwo i wskazówki .....	90
Wróżenie .....	93
Nauki we śnie .....	97
3. Odkrycie praktyki <i>ctie</i> .....	100
4. Dwa poziomy praktyki .....	106
<b>Część trzecia: Praktyka jogi śnienia</b> .....	111
1. Postrzeganie, działanie, sen, śmierć .....	113
2. Uspokajanie umysłu. <i>Szine</i> .....	117
Forsowne <i>szine</i> .....	120
Naturalne <i>szine</i> .....	122

Ostateczne szine .....	123
Przeszkody .....	123
3. Cztery Praktyki Podstawowe .....	126
Pierwsza: przemiana śladów karmicznych .....	127
Druga: usuwanie przyciągania i niechęci .....	131
Trzecia: wzmacnianie postanowienia .....	133
Czwarta: rozwijanie pamięci i radosnego wysiłku .....	134
Wytrwałość .....	135
4. Przygotowanie do snu .....	137
Dziewięć oczyszczających oddechów .....	138
Guru-joga .....	141
Ochrona .....	144
5. Praktyka główna .....	147
Wprowadzanie świadomości do kanału	
centralnego .....	147
Zwiększanie wyrazistości .....	150
Wzmacnianie przytomności .....	153
Rozwijanie nieustraszoneści .....	155
Pozycja .....	156
Skupianie umysłu .....	158
Kolejność .....	165
6. Przytomność .....	169
Rozwijanie elastyczności .....	173
7. Przeszkody .....	182
Złudzenie .....	182
Rozprężenie .....	183
Samorozproszenie .....	184
Zapominanie .....	185

8.	Kontrolowanie i szanowanie snów . . . . .	188
9.	Proste praktyki . . . . .	192
	Budzący się umysł . . . . .	192
	Przygotowanie do snu . . . . .	195
10.	Integracja . . . . .	198
<b>Część czwarta: Sen</b>		<b>203</b>
1.	Sen i zasypianie . . . . .	205
2.	Trzy rodzaje snu . . . . .	207
	Sen ignorancji . . . . .	207
	Sen samsaryczny . . . . .	208
	Sen przejrzystego światła . . . . .	208
3.	Praktyka jogi snu a praktyka jogi śnienia . . . . .	210
<b>Część piąta: Praktyka jogi snu</b>		<b>215</b>
1.	Dakini Saldzie Du Dalma . . . . .	217
2.	Praktyka wstępna . . . . .	222
3.	Praktyka jogi snu . . . . .	224
	Zasypianie . . . . .	225
4.	<i>Thigle</i> . . . . .	230
5.	Postęp . . . . .	232
6.	Przeszkody . . . . .	234
7.	Praktyki wspomagające . . . . .	238
8.	Integracja . . . . .	243
	Łączenie przejrzystego światła z trzema truciznami . . . . .	243
	Połączenie z cyklami czasu . . . . .	248
9.	Ciągłość . . . . .	257

<b>Część szósta: Rozwinięcie</b> .....	259
1. Kontekst .....	261
2. Umysł a <i>rigpa</i> .....	263
Umysł konceptualny .....	263
Świadomość niedualna: <i>rigpa</i> .....	265
3. Podstawa: <i>kunshi</i> .....	269
Umysł a materia .....	270
4. Widzenie .....	272
5. Rozpoznawanie przejrzystości i pustki .....	276
Równowaga .....	279
Rozróżnianie .....	279
6. Jaźń .....	281
7. Jaźń bezistotowa – paradoks .....	284
Słowo końcowe .....	286
Załącznik: zarys praktyki jogi śnienia .....	291
Cztery Praktyki Podstawowe .....	291
Praktyki przygotowawcze przed snem .....	292
Praktyki główne .....	293
Słownik .....	295
Bibliografia .....	303
Teksty tybetańskie .....	303
Książki w języku angielskim i polskim .....	303