

От автора.....	5
Предисловие	6
Введение	7
КАК ПОЛУЧИТЬ УЧЕНИЯ	8
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.....	9
Природа сновидений.....	9
1 Сновидение и реальность.....	9
2 Как возникают переживания	10
НЕВЕДЕНИЕ.....	10
ДЕЙСТВИЯ И ИХ РЕЗУЛЬТАТЫ: КАРМА И КАРМИЧЕСКИЕ СЛЕДЫ	11
БЛАГАЯ КАРМА.....	12
ОСВОБОЖДЕНИЕ ЭМОЦИЙ.....	13
ОМРАЧЕННОСТЬ СОЗНАНИЯ.....	13
КАРМИЧЕСКИЕ СЛЕДЫ И СНОВИДЕНИЕ.....	14
ШЕСТЬ МИРОВ САНСАРНОГО БЫТИЯ.....	15
Мир ада.....	16
Мир голодных духов.....	17
Мир животных.....	17
Мир людей.....	17
Мир полубогов.....	18
Мир богов.....	18
ПОЧЕМУ ЭМОЦИИ НАЗЫВАЮТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ?	18
3 Энергетическое тело	19
КАНАЛЫ И ПРАНА.....	19
КАНАЛЫ (ЦА).....	20
Каналы.....	20
ПРАНА (ЛУНГ).....	20
Кармическая прана.....	20
Три разновидности кармической праны.....	21
Прана мудрости.....	21
Деятельность праны.....	21
УРАВНОВЕШИВАНИЕ ПРАНЫ.....	21
ПРАНА И УМ.....	21
ЧАКРЫ.....	22
СЛЕПОЙ КОНЬ, ХРОМОЙ ЕЗДОК.....	22
4 Краткий итог: как возникают сновидения	23
5 Образы "Материнской тантры"	24
МЕТАФОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОНИМАНИЮ.....	25
ЧАСТЬ ВТОРАЯ.....	26
Виды снов и их использование.....	26
1 Три вида снов	26
САНСАРНЫЕ СНОВИДЕНИЯ	26
Обычные сновидения	26
СНЫ ЯСНОСТИ.....	27
СНЫ ЯСНОГО СВЕТА.....	27
2 Использование сновидений	28
ПЕРЕЖИВАНИЯ В СНОВИДЕНИИ.....	28
РУКОВОДСТВО И РУКОВОДЯЩИЕ УКАЗАНИЯ.....	28
ПРОРИЦАНИЕ.....	29
УЧЕНИЯ В СНОВИДЕНИЯХ.....	30
3 Открытие практики чод	31
4 Два уровня практики	33
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ	34
Практика йоги сновидений.....	34
1 Видение, действие, сновидение, смерть	34
2 Пребывание в покое: шинэ.....	35
Поза медитации.....	36
Тибетская буква А.....	36
ШИНЭ С УСИЛИЕМ.....	36
ЕСТЕСТВЕННОЕ ШИНЭ	36
ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ ШИНЭ.....	37
ПРЕПЯТСТВИЯ.....	37
Возбужденность.....	37

Сонливость.....	37
Вялость.....	37
3 Четыре основополагающие практики.....	38
ПЕРВАЯ ПРАКТИКА: ИЗМЕНЕНИЕ КАРМИЧЕСКИХ СЛЕДОВ.....	38
ВТОРАЯ ПРАКТИКА: УСТРАНЕНИЕ ВЛЕЧЕНИЯ И НЕПРИЯЗНИ.....	39
ТРЕТЬЯ ПРАКТИКА: УКРЕПЛЕНИЕ НАМЕРЕНИЯ.....	40
ЧЕТВЕРТАЯ ПРАКТИКА: РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ И РАДОСТНОГО УСИЛИЯ.....	40
ПОСТОЯНСТВО.....	41
4 Подготовка к ночи.....	41
ДЕВЯТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ДЫХАНИЙ.....	41
Три первых дыхания.....	42
Три вторых дыхания.....	42
Три третьих дыхания.....	42
ГУРУ-ЙОГА.....	42
Тапихрица.....	43
ПРАКТИКА.....	43
ЗАЩИТА.....	43
5 Главная практика.....	44
ВВЕДЕНИЕ ОСОЗНАВАНИЯ В ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАНАЛ.....	44
УВЕЛИЧЕНИЕ ЯСНОСТИ.....	44
УСИЛЕНИЕ ПРИСУТСТВИЯ.....	45
Тибетский слог ХУМ.....	45
Медитационная поза полулежа.....	46
РАЗВИТИЕ БЕССТРАШИЯ.....	46
ПОЗА.....	46
СОСРЕДОТОЧЕНИЕ УМА.....	47
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ.....	49
6 Осознанность.....	50
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ.....	51
Величина.....	52
Количество.....	52
Качество.....	52
Скорость.....	53
Достижение.....	53
Эманация.....	53
Путешествия.....	53
Способность видеть.....	53
Способность встречаться.....	53
Способность ощущать.....	54
7 Препятствия.....	55
ОТВЛЕЧЕНИЕ.....	55
ВЯЛОСТЬ.....	55
ВОЗБУЖДЕНИЕ.....	55
ЗАБЫВЧИВОСТЬ.....	56
ЧЕТЫРЕ ПРЕПЯТСТВИЯ В ОПИСАНИИ ШАРДЗА РИНПОЧЕ.....	56
8 Управление сновидениями и уважение к ним.....	56
9 Простые практики.....	58
БОДРСТВУЮЩИЙ УМ.....	58
ПОДГОТОВКА КО СНУ.....	59
10 Объединение.....	60
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.....	61
Сон.....	61
1 Сон и погружение в сон.....	61
2 Три разновидности сна.....	62
СОН НЕВЕДЕНИЯ.....	62
САНСАРНЫЙ СОН.....	62
СОН ЯСНОГО СВЕТА.....	62
3 Практика сна и практика сновидений.....	63
ЧАСТЬ ПЯТАЯ.....	64
Практика йоги сна.....	64
Дакини Салчже Дудалма.....	64
1 Дакини Салчже Дудалма.....	64
2 Предварительная практика.....	65

3 Практика сна	65
ПОГРУЖЕНИЕ В СОН	66
4 Тигле.....	67
5 Продвижение	68
6 Препятствия.....	68
Потеря присутствия естественного Ясного Света дня.....	69
Потеря присутствия Ясного Света сна.....	69
Потеря присутствия Ясного Света самадхи.....	69
Потеря присутствия Ясного Света смерти.....	69
Поддерживающие практики	70
УЧИТЕЛЬ.....	70
ДАКИНИ	70
ПОВЕДЕНИЕ	70
МОЛИТВА	70
РАСТВОРЕНИЕ	70
РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ВБИРАНИЕ	71
Тибетский слог ХУМ.....	71
Объединение.....	71
ОБЪЕДИНЕНИЕ ЯСНОГО СВЕТА С ТРЕМЯ ЯДАМИ	71
ОБЪЕДИНЕНИЕ С ЦИКЛАМИ ВРЕМЕНИ.....	73
Растворение явлений в основе.....	73
Сознание, достигающее нирваны.....	73
Пробуждение врожденного осознания.....	74
Уравнивание двух истин в состоянии бодрствования.....	74
Внутреннее объединение: объединение Ясного Света и цикла сна.....	74
Перед погружением в сон.....	74
После погружения в сон.....	75
После пробуждения.....	75
Период активности.....	75
Тайное объединение: объединение Ясного Света и бардо.....	75
Растворение.....	75
Возникновение.....	75
Переживание.....	75
Объединение.....	75
Три объединения: заключение.....	76
Непрерывность.....	76
ЧАСТЬ ШЕСТАЯ.....	77
Уточнения	77
1 Контекст	77
2 Ум и ригпа	77
УМ, ОПЕРИРУЮЩИЙ ПОНЯТИЯМИ	77
НЕДВОЙСТВЕННОЕ ОСОЗНАВАНИЕ — РИГПА	78
Ригпа основы и ригпа пути	78
3 Основа — кунжи	79
СОЗНАНИЕ И МАТЕРИЯ.....	79
4 Познание.....	79
5 Распознавание ясности и пустоты	81
РАВНОВЕСИЕ	81
РАЗЛИЧЕНИЕ.....	82
6 Я.....	82
7 Парадокс относительного "я".....	83
Заключение.....	83
Приложение. Обзор практик сновидений	85
ЧЕТЫРЕ НАЧАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ	85
Изменение кармических следов	85
Устранение влечения и неприязни	85
Усиление намерения.....	85
Развитие памяти и радостного усилия	85
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ПЕРЕД СНОМ	86
Девять очистительных дыханий.....	86
Гуру-йога.....	86
Защита	86

ГЛАВНЫЕ ПРАКТИКИ	86
Введение осознания в центральный канал	86
Увеличение ясности	86
Укрепление присутствия	86
Развитие бесстрашия	86
Глоссарий	86