

Оглавление

Часть I. О СНАХ

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Для чего нам нужна наука о снах?
Мудрость исцеления
Состояние баланса
Причины нарушения равновесия
Здоровье
Три аспекта гармонии
Сны и дерево здоровья
Методы диагностики
Методы лечения
Важность сна
О пользе хорошего сна
Как устранить расстройства сна
Что такое сон?
Сны есть у всех
Пять точек зрения на сон
Как проверить состояние здоровья
Послания из снов

Часть II. ОСНОВЫ НАУКИ О СНАХ

Основы науки и практики сновидений
Основные компоненты снов
Энергия Лунг
Пять элементов
Семьдесят восемь энергий лунг
Тонкие и грубые энергии..
Тонкое дыхание
Йога дыхания

СОЗНАНИЕ

Три уровня сознания
Дом сознания
Откуда появилось сознание?
Мозг и сердце..

КАНАЛЫ

Каналы различных полов
Три канала-королевы
Шесть негативных каналов
Каналы демонов или духов
Каналы и ветры

ЧАКРЫ

Пять основных чакр
Точки Дакини

СНОВИДЕНИЯ И УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ

Типы и проявление сновидений
Пять чакр и сон
Пути проявления сновидений
Расположение подсознания во время различных фаз

Часть III. ЧТО ВЛИЯЕТ НА СНЫ?

ОПЫТ СНОВИДЕНИЙ

Наиболее общие моменты, влияющие на сны
Восприятие снов
Связь между уровнем элементов и уровнем энергии

СНОВИДЕНИЯ И ТИБЕТСКАЯ АСТРОЛОГИЯ

Сновидения и время
Суточный цикл трёх энергий
Три периода ночи
Влияние суточного ритма на сны
Питание и сны
Вегетарианство
Влияние сезонов на три энергии
Фазы Луны
Времена года и наши энергии
Влияние пяти астрологических элементов
Таблица пяти астрологических элементов
Астрологические влияния дней недели
Влияние комбинаций астрологических элементов дня
Влияние 12 астрологических энергий дня
Астрологические животные
Как узнать свой астрологический знак?
Луна и солнце

ТРИ ТИПА СНОВ

Сновидения здоровых и больных людей

Тайные сны

Собрать силу ума воедино

Сны о будущем

Вопросы и ответы

Часть IV. СНЫ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ТИПЫ ЭНЕРГИЙ

Люди типа лунг

Люди типа трипа

Люди типа бекен

Смешанные типы

Сны в соответствии с энергией и типологией

Тест физического состояния

Тест качеств личности

Семь типов

Сны людей типа лунг

Сны людей типа трипа

Сны людей типа бекен

СНЫ И БОЛЕЗНИ

Признаки здоровья и поза сна

Неправильное положение во сне

Физический дисбаланс

Связь органов тела и сновидений

Связь органов, времён года и элементов

Взгляд тонкой анатомии

Дисбаланс на уровне энергии

Энергия ла

Цикл солнечной и лунной энергий

Суточный цикл лунной энергии и наше здоровье

Энергия ла в течение жизни

Пути движения ла в теле

Эмоциональный дисбаланс

Узлы энергий

СНЫ-ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Сны, предупреждающие нас об угрозе для жизни

Сны с хорошим значением

Часть V. СИМВОЛИКА СНОВИДЕНИЙ

ЯЗЫК СНОВИДЕНИЙ

О символах
Символы в тибетской культуре
Особый подход к анализу снов
Навоз
Ощущение после сна

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СИМВОЛЫ

Вода
Рыба
Змея
Золото и железо
Снег

ЗНАЧЕНИЯ СИМВОЛОВ

Благоприятные символы с позитивным значением
Позитивные символы с неблагоприятным значением
Неблагоприятные символы с хорошим значением
Неблагоприятные символы с неблагоприятным значением
Сны о сексе
Детские сны
Ваджра и крест
Не совсем обычные символы
Влияние на сны других людей
Тонкости анализа сновидений
Символическая составляющая снов
Точки для расслабления и улучшения памяти
Вопросы и ответы

Часть 6. АНАЛИЗ СНОВИДЕНИЙ

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ СНОВ

Разновидности снов
Медицинская классификация
Разновидности снов
Сны и три времени
Классификация снов согласно трём временам
Деление ночи на три части
Когда сбудутся сны-предсказания
12 пунктов для анализа сновидений

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Значение сновидений

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Список символов

Информация о МАТТМ