

Úvod	7
1. Co je to lucidní snění?	10
2. První lekce lucidního snění	13
Alternativní varianta	16
Osobní zkušenosti	17
3. Duchovní nauky zabývající selucidním sněním	21
Nagualské umění snění	23
Tibetská jóga snu	27
Zenový pohled na snění	30
Vědecký pohled na lucidní snění	32
4. Druhá lekce lucidního snění	34
Pohyb ve snění	36
Stabilizace snového prostředí	37
Osobní zkušenosti	40
5. Pomocné metody	43
Osobní zkušenosti	48
6. Lekce třetí – přesun ze snění do snění	50
7. Dimenze snění	57
Osobní zkušenosti	71
8. Průzkumníci z jiných světů	79
9. Hranice snění	82
Rozlišení snění od každodenního světa	82
Přechod ze snu do snění	83
10. Lekce čtvrtá: cvičení se v nebojácnosti	85

11. Další cvičení a hříčky	91
12. Lovci vědomí	98
13. Zasvěcení, iniciace a zkoušky	101
14. Rozhraní snu a snění	109
15. Velké sny	111
16. Prolínání realit	117
17. Setkání s naguaelem	124
18. Konečný cíl snění – velký přechod	129
19. Nebezpečí lucidního snění	134
20. Střet civilizací	138
21. Carlos Castaneda o snění	141
22. Tibetská jóga spánku	155
<i>Závěr</i>	157
<i>Citované knihy</i>	159