

Obsah

Předmluva	5
1. Kundaliní: probuzení k radikální duchovnosti	9
Probouzení Kundaliní na Západě 13; Práce s energií v různých kulturách 17; Kundaliní jako Velká Bohyně 28; Bohyně a Self 32; Kundaliní a západní terapie 35; Syntéza východních a západních radikálních duchovních zkušeností 39	
2. Spektrem zkušeností s Kundaliní	41
Pránická aktivita (<i>krijá</i>) 41; Fyziologické problémy 42; Jógické fenomény 42; Psychologické vzednutí 42; Mimosmyslové zážitky 42; Parapsychologické zkušenosti 43; Zážitky samádhi nebo satori 43; Fyziologické dimenze procesu Kundaliní 43; Pránické aktivity (<i>krijá</i>) 44; Vnitřní tělesné pocity 44; Zrakové problémy 45; Změny ve způsobu stravování 46; Změny teploty 46; Příznaky fyzické nemoci nebo pseudonemoci 46; Nedorobvolné jógické aktivity 49; Emocionální a psychologické reakce na Kundaliní 54; Emocionální stavy 55; Vize a slyšení — halucinace, nebo božská intervence? 63; Zážitky světla 72; Parapsychologické jevy a jógické síly 75; Paranormální zkušenosti související s probuzením Kundaliní 76; Zkušenost samádhi 78; Komentář k příznakům 85	
3. Pohledy jógy na energii, tělo a Self	87
Prána: energie životní síly 91; Teorie jemnomotného těla a Kundaliní 96; Čakry 100; Múládhára 103; Svádhištána 106;	

- Manipúra 107; Anáhata 109; Višuddha 111; Ádžňá 113; Sahasrára 114; Rozvoj a rozšíření čakr 116; Nádí a prána 118; Přínosy teorie jemnomotného těla 120
4. Západní psychologie: slast a bolest v mozku 122
 Některé mozkové funkce 126; Kortex 127; Mozkový kmen 127; Mozeček 128; Velký mozek 129; Limbický systém 130; Lalloky 130; Chemické souvislosti 133; Teorie mozkových vln 140; Oheň a palec na noze 145; Blaženost a mozek 147
5. Vyjádření nevyjádřitelného:
 Literatura o duchovním probuzení 149
 Část 1. Autobiografické záznamy a popisy zkušeností duchovních učitelů z Východu: Čaitanja 153; Šrí Ánandamají Má 159; Gópí Kršna 164; Svámí Muktánanda 169; Svámí Jógánanda a krijá-jóga 173; Krišnamúrti 178; B. S. Goel 183;
 Část 2. Osobní záznamy lidí ze Západu, kteří následovali duchovní tradice Východu: Irina Tweedieová 187; Róši Kennetová — perspektiva zenového buddhismu 191; Motojama — japonský parapsycholog a jógin 194; Da Free John — učitel ze Západu 198;
 Část 3. Zmínky o zkušenostech Kundaliní nepocházejících z tradice Východu: Brugh Joy 202; W. Thomas Wolfe 204; Jungova klientka s příznaky Kundaliní 208
6. Probouzení Kundaliní na Západě 212
 Sarah 213; Jayne 217; Nan 222; Margaret 228; Chris 234; Beth 241; Karen 246; Mark 255; Jay 264; Rob 270
7. Péče o ducha v těle 278
 Pochopení 278; Změny životního stylu 279; Posilování těla 279; Psychologická neboli karmická očista 279; Přijetí vnitřního self za vlastní 279; Jsem šílenec? Umírám? 280; Nohama na zemi 282; Život s krijemi 284; Nemoc a pseudonemoc 286; Ospalost a trans 290; Dynamičtější stavy 291; Jíst, nebo nejíst 294; Problémy se zrakem 298; Obecná doporučení 299; Dech — obrov-

ský generátor 303; Tělesné terapie a Kundaliní 308; Oheň se setkává s ohněm — sexualita a duchovní probuzení 315

8. Vzdouvající se vlny identity ega: ohněm emocí 321
Strach 322; Hněv 325; Deprese a výkyvy nálad 327; Láska — variace na toto téma 331; Zápas o existenci 333; Recitace (chanting) jako emocionální úleva 338; Terapie s pomocí Self a self 339; Uzly a Self 344; Vize a hlasy 350; Vzpomínky a znovuprožití minulých životů 354

9. Hledání západního modelu duchovního rozvoje 356
Archetypy duchovního života 360; Tváří v tvář duchovní konfrontaci 363; Kolektivní probuzení 367

Poznámky 372
Bibliografie 383
Rejstřík 384