

# OBSAH

Předmluva .....	11
Kapitola první: Učení jógy .....	19
Východisko .....	19
Rovnice utrpení = existence .....	25
„Nadosobní já“ .....	27
Prahmota .....	29
Vztah puruša – prakrti .....	34
Jak je toto osvobození možné? .....	37
Struktura psychické zkušenosti .....	41
Podvědomí .....	44
Kapitola druhá: Techniky nezávislosti .....	49
Soustředění do „jednoho bodu“ .....	49
Jógické pozice (ásany) a dýchání (pránájáma) .....	53
Exkurs: pránájáma v mimoindické askezi .....	57
Jógová „koncentrace“ a „meditace“ .....	62
Úloha Īšvary .....	68
Enstáze a hypnóza .....	70
Samádhi „s oporou“ .....	72
Siddhi neboli „zázračné schopnosti“ .....	75

Samádhi „bez opory“ a konečné osvobození .....	79
Splynutí a svoboda .....	82
Kapitola třetí: Jóga a bráhmanismus .....	87
Asketové a „extatici“ ve védách .....	87
Tapas a jóga .....	90
„Rituální zvnitřnění“ .....	94
Symbolika a poznání v upanišadách .....	96
Nesmrtelnost a osvobození .....	98
Jóga v Maitrjupanišadě .....	102
Sannjásinské upanišady .....	104
Jógické upanišady .....	105
Magie a „pobráhmanštlá“ jóga: Rgvidhána .....	110
Asketové a rozjímatelé, „dobří“ a „špatní“ .....	112
Kapitola čtvrtá: Vítězství jógy .....	116
Jóga a hinduismus .....	116
Jóga v Mahábháratě .....	118
Jóga a sánkhja .....	120
Techniky jógy v Mahábháratě .....	121
Jógický folklor .....	123
Poselství Bhagavadgíty .....	123
Kršnúv příklad .....	125
„Skutky“ a „oběti“ .....	126
Technika jógy v Bhagavadgítě .....	128
Kapitola pátá: Techniky jógy v buddhismu .....	130
Cesta nirvány a symbolika zasvěcení .....	130
Džhány a samápatti .....	133
Jógini a metafyzikové .....	138
„Zázračné schopnosti“ .....	140
Poznání minulých životů .....	142
Paribádžakové .....	146
Makkhali Gósala a adžívikové .....	148
Metafyzické poznání a mystická zkušenost .....	150
Kapitola šestá: Jóga a tantrismus .....	157
Všeobecné poznatky .....	157
Ikonografie, vizualizace, njása, mudra .....	162
Mantra a dháraní .....	165
Odbočení: dhikr .....	169
Mandala .....	171
Velebení těla. Hathajóga .....	176

Nádí: ida, pingala, sušumna .....	182
Čakry .....	185
Kundaliní .....	188
„Záměrný jazyk“ .....	191
Erotická mystika .....	195
Maithuna .....	198
„Spojení protikladů“ .....	204
Kapitola sedmá: Jóga a alchymie .....	208
Legendsy o jóginech alchymistech .....	208
Tantrismus, hathajóga a alchymie .....	211
Čínská alchymie .....	215
Alchymie: duchovní technika .....	220
Kapitola osmá: Jóga a domorodá Indie .....	222
Cesty ke svobodě .....	222
Aghórové a kápálikové .....	224
Górakhnáth a 84 siddhů .....	228
Matsjéndranáth a mýtus o „předání učení“ .....	232
Šamanská magie a hledání nesmrtelnosti .....	235
Jóga a šamanismus .....	240
Výstup na nebesa a mystický let .....	245
„Magické teplo“ a „vnitřní světlo“ .....	248
Podobnosti a rozdíly .....	251
Splývání a úpadek: jóga a lidová náboženství .....	256
Drávidské dědictví, Mundové a Proto-Mundové .....	261
Harappa a Mohendžo-daro .....	264
Závěry .....	269
Dodatky, poznámky, bibliografie .....	273
Rejstřík .....	321