

# Obsah

Předmluva .....	7
Skryté síly v člověku .....	9
<b>Tattvy a guny</b> – vznik vesmíru .....	15
<b>Dživátma, átmá, paramátmá</b> – duše, já a Bůh .....	20
<b>Karma</b> – činy a osud .....	22
<b>Panča kóša</b> – pět obalů .....	25
<b>Antahkarany</b> – vnitřní faktory .....	28
<b>Mala, vikšépa, ávarana</b> – tři překážky na duchovní cestě .....	30
<b>Tritápa</b> – tři síly osudu .....	34
<b>Šatsampatti</b> – šest klenotů .....	35
<b>Pravrtti a nivrtti</b> – dvě životní cesty .....	39
<b>Kundaliní</b> – „hadí síla“ .....	43
<b>Nádí</b> – nosiče a zprostředkovatele energie .....	47
<b>Čakry</b> – energetická centra .....	49
<b>Kamala</b> – lotos .....	51
<b>Čaturdaša lóka</b> – čtrnáct kosmických rovin .....	51
<b>Mantra</b> – síla slova .....	52
<b>Nirguna a saguna</b> – dva aspekty Boha .....	56
<b>Šiva a Šakti</b> – vědomí a energie .....	60
<b>Princip gurua</b> .....	63
<b>Pašu-čakry</b> – zvířecí čakry .....	67
<b>Osm hlavních čaker</b> .....	69
<b>Múládhára-čakra</b> .....	71
Cvičení pro múládhára-čakru .....	78
<b>Svádhisthána-čakra</b> .....	81
Cvičení pro svádhisthána-čakru .....	93
<b>Manipúra-čakra</b> .....	95
Cvičení pro manipúra-čakru .....	106
<b>Anáhata-čakra</b> .....	111
Cvičení pro anáhata-čakru .....	135
<b>Višuddhi-čakra</b> .....	139
Cvičení pro višuddhi-čakru .....	149
<b>Ádžňá-čakra</b> .....	155
Cvičení pro ádžňá-čakru .....	167

<b>Bindu-čakra</b> .....	173
Cvičení pro bindu-čakru .....	179
<b>Sahasrára-čakra</b> .....	183
Cvičení pro sahasrára-čakru .....	192
<b>Samádhi</b> – nejvyšší vědomí .....	195
Doslov .....	210
<b>Guru-parampará</b> – poslušnost duchovních Mistrů .....	212
Šrí Alakhpurídží .....	213
Paramajógéšvar šrí Dévpurídží .....	214
Bhagaván šrí Díp Nárájan Maháprabhudží .....	217
Paramahansa svámí Mádhavánanda .....	220
Paramahansa svámí Mahéšvaránanda .....	222
<b>Dodatky</b> .....	225
<b>Tabulka 1</b> – Atributy čaker .....	226
<b>Tabulka 2</b> – Atributy kóší .....	227
<b>Tabulka 3</b> – Tattvy a fyzické tělo .....	228
<b>Tabulka 4</b> – Tattvy a astrální tělo .....	229
<b>Tabulka 5</b> – Antahkarany a indrije .....	230
Slovníček sanskrtských termínů .....	231
Kontaktní adresy .....	240
Použitá literatura .....	244
Další díla paramahansy svámího Mahéšvaránandy .....	244
Systém Jóga v denním životě .....	246