

OBSAH

<i>Předmluva</i>	5
Úvod	6
<i>Poděkování a Věnování</i>	9
JAK MŮJ ZÁJEM O DUCHOVNO ZAČAL?	12
I. kapitola: VZNIK VESMÍRU	16
Duch Svatý – AUM	20
Projev vědomí ve formě vibrace	23
Guny	24
Co je dobro a zlo?	26
II. kapitola: JAK VESMÍRNÉ CYKLY OVLIVŇUJÍ NÁŠ DUCHOVNÍ VÝVOJ? ..	28
Kalijuga	32
Dvaparajuga	33
Tretajuga	35
Satja nebo Kritajuga	35
Jak v současné době probíhá konflikt mezi kali a dvaparajugou ---	37
Jak se kali a dvaparajuga projevují v umění, ve vědě, v józe -----	39
III. kapitola - HISTORIE JÓGY	45
Co je jóga?	46
Druhy jógy	47
Hathajóga	48
Karmajóga	49
Bhaktijóga	52
Gjánajóga	54
Rádžajóga	55
JAMA A NIJAMA – ETICKÉ A MORÁLNÍ ZÁSADY	56
1. stupeň rádžajógy: JAMA - KONTROLA	57
Nenásilí (Ahimsa)	57
Nelhat (Satja)	62
Nekrást (Asteja)	66
Zdrženlivost (Brahmačarja)	68
Nelpět, nehromadit (Aparigráha)	72
2. stupeň rádžajógy: NIJAMA - DOPORUČENÍ	77
Čistota (Sauča)	77
Spokojenost (Santóša)	78
Sebekázeň (Tapas)	79
Sebepoznávání (Svadhjája)	81
Odevzdání se Bohu (Íšvara pranidhána)	81
CO JE SPOLEČNÉ PRO VŠECHNY ZÁSADY JAMY A NIJAMY	84
3. stupeň rádžajógy: ÁSANY - JÓGOVÉ POZICE	86
Jak cvičit jógové pozice?	87

Co by každý cvičenec a cvičitel jógy měli vědět? -----	91
Důvody proč jógu cvičit -----	97
Účinky jógy -----	98
Otázky a odpovědi -----	99
JÓGA A ZDRAVÍ -----	113
JÓGA JAKO STYL ŽIVOTA -----	115
ÁNANDA A KRIJAJÓGA PODLE PARAMAHANSY JÓGÁNANDY -----	117
RELAXACE -----	124
4. stupeň rádžajógy: PRÁNÁJÁMA - KONTROLA ENERGIE -----	129
Dech, zdraví, léčení pomocí prány -----	134
ENERGIE -----	136
Cvičení pro probuzení energie a dobré nálady -----	139
Kontrola energie -----	140
Energie a magnetismus -----	142
5. stupeň rádžajógy: PRATJÁHÁRA - ZVNITŘNĚNÍ MYSLI -----	144
6. stupeň rádžajógy: DHÁRANA - KONCENTRACE -----	145
Vizualizace -----	147
7. stupeň rádžajógy: DHJÁNA - MEDITACE, ROZJÍMÁNÍ -----	149
8. stupeň rádžajógy: SAMÁDHI - SPLYNUTÍ S ABSOLUTNEM -----	171
Co to je osvícení? -----	174
CO NÁM NABÍZÍ 8 STUPŇŮ RÁDŽAJÓGY? -----	179
IV. kapitola - MYSL A EGO -----	180
MYSL -----	180
Jak funguje mysl -----	181
EGO -----	182
Jak se projevuje ego -----	183
Čtyři fáze ve vývoji ega -----	186
Ego v praxi -----	188
V. kapitola - GURU -----	192
Vztah guru – žák -----	196
Jak poznáme gurua? Jaké má vlastnosti? -----	200
Užitečné rady -----	203
Avatár -----	207
Jaké poselství nám nechal Bůh skrze Ježíše? -----	209
VI. kapitola - VŠEOBECNÉ OTÁZKY -----	212
VII. kapitola - 108 ÚVAH A DOPORUČENÍ -----	220
NEZTRÁCEJME NIKDY ÚSMĚV -----	238
NA ROZLOUČENOU -----	239
INDIE - Speciální příloha -----	241
Použitá literatura -----	263
Slovník -----	264

