



OBSAH

Předmluva	7
-----------------	---

ČÁST I

ÁJURVÉDSKÁ PSYCHOLOGIE:

JÓGOVÁ PSYCHOSOMATICKÁ MEDICÍNA	11
---------------------------------------	----

1. Nová cesta do vědomí	13
2. Konstituční typy: biohumorální faktory váta, pitta a kapha	21
3. Tři guny: vyrovnávání vědomí	39
4. Přirozenost mysli	53
5. Pět elementů a mysl	69

ČÁST II

ENERGETIKA VĚDOMÍ	83
-------------------------	----

6. Podmíněné vědomí: vyšší mentální pole	85
7. Inteligence: síla vnímání	103
8. Vnější mysl: pole smyslů	119
9. Ego a Já: hledání vlastní identity	135

ČÁST II

ÁJURVÉDSKÁ TERAPIE MYSLI	157
--------------------------------	-----

10. Ájurvédské poradenství a změna chování	159
--	-----

11. Výživový cyklus mysli: role vjemů	181
12. Vnější terapeutické prostředky: strava, byliny, masáže a paňčakarma	201
13. Léčba barvami, drahými kameny a aromaty	221
14. Léčivá síla mantry	239

ČÁST IV

ÁJURVÉDSKÁ PSYCHOLOGIE V DUCHOVNÍ PRAXI: CESTY JÓGY	257
15. Duchovní terapie	259
16. Vnější praktiky osmistupňové jógy: život podle dharmy, ásany a pránájáma.....	275
17. Vnitřní praktiky osmistupňové jógy: meditace, samádhi a transformace vědomí.....	295
Dodatek 1	323
Dodatek 2	335
Slovníček sanskrtských pojmů.....	339
Bibliografie	343