

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| PŘEDMLUVA                                              | 9  |
| O JÓZE VŠEOBECNĚ                                       | 11 |
| 1. Jóga                                                | 11 |
| 2. Jógická praxe                                       | 17 |
| 3. Jóga a intelekt                                     | 21 |
| 4. Jóga pro všechny                                    | 22 |
| VYSVĚTLENÍ K MYSTICKÉ PRAXI                            | 27 |
| 1. Proč vyvíjet radostnou náladu                       | 27 |
| 2. Proč se soustřeďovat                                | 34 |
| 3. Proč se soustřeďovat na nohy                        | 39 |
| 4. Varování                                            | 52 |
| 5. Nirvána                                             | 57 |
| JÓGA A ELEKTROENCEFALOGRAM                             | 63 |
| NĚKOLIK VYSVĚTLIVEK                                    | 69 |
| 1. Cíl jógy                                            | 69 |
| 2. Duchovní vůdce                                      | 69 |
| 3. Překonání pohlavnosti                               | 69 |
| 4. Lež jako překážka                                   | 71 |
| 5. Nesmrtelnost                                        | 72 |
| 6. Cesta rozvoje                                       | 75 |
| 7. Úloha sexuálního probuzení                          | 79 |
| 8. Živly v mystice                                     | 80 |
| ŘEŠENÍ JÓGICKÝCH PROBLÉMŮ                              | 85 |
| 1. Problém mentální                                    | 85 |
| 2. Problém citový                                      | 86 |
| 3. Problém funkce smyslů                               | 87 |
| 4. Problém pudový                                      | 88 |
| 5. Problém atavismů                                    | 89 |
| 6. Problém funkce vědomí                               | 90 |
| 7. Problém duchovního života a vývoje                  | 91 |
| 8. Problém mystický                                    | 92 |
| 9. Problém vytržení                                    | 93 |
| 10. Problém spásy                                      | 94 |
| ZASVĚCENÍ A SEBEZASVĚCENÍ<br>(Iniciace a autoiniciace) | 95 |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| PROBLÉM MYSTIKŮ                                         | 111 |
| ČLOVĚČE, POZNEJ SAMA SEBE                               | 127 |
| SPEKULACE A SKUTEČNOST                                  | 131 |
| O ČTYŘECH BUDDHISTICKÝCH VNORECH                        | 137 |
| O VYŠŠÍCH BUDDHISTICKÝCH VNORECH                        | 143 |
| SVĚTSKÁ A NADSVĚTSKÁ STEZKA                             | 155 |
| O ZENU                                                  | 157 |
| O SÍLE MYŠLENKY                                         | 169 |
| JÓGA A ZDRAVÍ                                           | 171 |
| 1. Předmluva                                            | 171 |
| 2. Problém zdraví                                       | 174 |
| 3. Zájmové pole jógy                                    | 178 |
| 4. Řízení a účinky esencí                               | 181 |
| 5. Problém výživy                                       | 185 |
| 6. Význam dechu                                         | 188 |
| 7. Hatha jóga                                           | 192 |
| 8. Závěr                                                | 194 |
| JÓGA A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ                                   | 195 |
| SOUSTŘEDĚNÍ A KREVŇÍ TLAK                               | 201 |
| MYSTIKA A POHLAVNÍ PROBLÉM                              | 203 |
| O SEXUÁLNÍM PROBLÉMU V MYSTICKÉM VÝVOJI                 | 211 |
| JAK TO JE SE SMRTÍ                                      | 217 |
| CESTA K NESMRTELNOSTI                                   | 229 |
| PODMÍNKY DUCHOVNÍHO VÝVOJE                              | 243 |
| BORIS MERHAUT: HRST VZPOMÍNEK<br>NA KVĚTOSLAVA MINAŘÍKA | 245 |
| VYSVĚTLIVKY                                             | 253 |