

Obsah

Lekce I.

CO JE JOGA ?	7
OVOCE JOGY	7
TŘI GUNY	7
UNIVERZÁLNÍ ZÁKLAD	8
PRIMÁRNÍ SÁDHANA	8

Lekce II.

KVALIFIKACE JOGICKÉHO ŽÁKA	10
NESOBECKOST A KOSMICKÁ LÁSKA	10
ČISTOTA A SEBEVLÁDÁNÍ	10
CTNOST K RYCHLÉMU POKROKU	11
VYKOŘEŇ ŠPATNÉ VLASTNOSTI	11
KLAD PŘEMÁHÁ ZÁPOR	11

Lekce III

JOGICKÁ DIETA	13
VLIV STRAVY	13
JAKOST POTRAVIN	13
VÝBĚR DIETY	13
ZNALOST NAUKY O DIETĚ	14
BUĎTE SOUDNÍ	14
POVAHA POTRAVIN	15
JEZTE ABYSTE ŽILI	15
MASOJEDECTVÍ JE ZHOUBNÉ	16
VŠEOBECNÉ POKYNY	16

Lekce IV

MYSL A JAK JI OVLÁDAT - CO JE MYSL?	18
ZMĚNA MYSLI	18
JAK MYSLÍME, TAKOVÝMI SE STANEME	18
MYSL A PRÁNA	19
ROZDĚLUJÍCÍ ZEĎ	19
KONTROLA MYSLI	19
PŘÍČINA ZAJETÍ	20

Lekce V.

TŘI GUNY	22
VLIV SATTVY	22
MOC RADŽAS	23
PŘEVAHA TAMAS	23

PROTIKLADY	24
BEZ GUN NENÍ SVĚTA	24
Lekce VI.	
FILOSOFIE SLOVA ÓM, CO JE ÓM ?	26
TVÝM CÍLEM JE ÓM	26
DŽAPA ÓM	26
VŠE JE VE SKUTEČNOSTI ÓM	27
SKUTEČNÝ SYMBOL	28
Lekce VII	
JAMA A NIJAMA	29
AHIMSA	29
MOC AHIMSY	29
KDO MŮŽE PROVÁDĚT AHIMSU?	30
SATJA	30
ASTÉJA	31
BRAHMAČARJA	31
APARIGRAH	32
NIJAMA	32
Lekce VIII	
ÁSANA. CO JE ÁSANA?	34
POZICE PRO MEDITACI	34
DŮLEŽITÉ ÁSANY A JEJICH UŽITEK	34
KAŽDÝ MŮŽE CVIČIT ÁSANY	35
VŠEOBECNÉ POKYNY	35
Lekce IX	
PRANA. CO JE PRANA?	37
SPOJOVACÍ ČLÁNEK	37
SÍLA ZA PRANOU	38
Lekce X	
PRANAJÁMA. CO JE PRANAJÁMA	39
PRANICKÉ LÉČENÍ	42
LÉČENÍ NA DÁLKU	42
VŠEOBECNÉ POKYNY	42
VŠEOBECNÝ PROSPĚCH	43
Lekce XI	
PRATJÁHÁRA. CO JE PRATJÁHÁRA?	44
JAK CVIČIT PRATJÁHÁRU	44
POMŮCKY PRO PRATJÁHÁRU	45

PŘEKÁŽKY PRATJÁHÁRY	46
RADŽA JOGICKÁ SÁDHUNA	46
Lekce XII	
DHÁRANÁ + KONCENTRACE	47
POMŮCKY PRO KONCENTRACI	47
JAK SE SOUSTŘEĐOVAT	47
NA ÍŠŤA DEVATÁ	48
PRO KŘEŠŤANY	48
NA HRUBÉ TVARY	48
JEMNÉ METODY	49
NA ZVUKY	49
METODA SŮFIŮ	49
NA TRIKUTI	49
VŠEOBECNÉ POKYNY	50
PŘEKÁŽKY	50
Lekce XIII	
BHJÁNA - MEDITACE, CO JE BHJÁNA?	51
DOBRODINÍ MEDITACE	51
JAK MEDITOVAT?	52
SAGUNA MEDITACE	52
MEDITACE NA JEŽÍŠE	52
MEDITACE NA HARIHO	53
MEDITACE NA "ÓM"	53
ABSTRAKTNÍ MEDITACE	53
ZÁŽITKY PŘI MEDITACI	54
PŘEKÁŽKY MEDITACE	55
Lekce XIV	
SAMÁDHI - CO JE SAMÁDHI?	57
POMŮCKY PRO SAMÁDHI	57
PŘEKÁŽKY PRO SAMÁDHI	58
DŽAVA AČAITAJNA SAMÁDHI	58
SAVIKALPA SAMÁDHI	58
NIRVIKALPA SAMÁDHI	58
TELEGRAFICKÉ VYUČOVÁNÍ	
Výroky Swami Šivanandy:	61
TELEGRAMY	

VÝTAH Z JÓGOVÉHO SYSTÉMU PATANDŽALIHO

I.-Úvod	70
II. Předchůdci	72
III. Doba a literatura	74
IV Sámkhjam a Jogah	76
V. Etická příprava	84
VI. Výcvik těla	86
VII. Ovládnání dechu	88
VIII. Kontemplace	89
IX. Samádhih čili soustředění	90
X. Svoboda	95
XI. Karman	98
XII. Nadnormální síly	99
XIII. Bůh	101
XIV. Závěr	104

KONTROLA SEXUÁLNÍCH SIL

ÚVOD	108
Sexualita v manželství	112
Prolog	115
Kulačara Tantra	115
Joga nabízí svým ctitelům 3 cesty:	116
Přeměna sexuálních (hnutí) impulsů	119
Bandha trajam prakrijam	120
Džalandhara bandha	120
Mulabandha	121
Uddijána bandha	121
Oli mudry , šakti mudry	121
Shat mudry	122
Vadžroli mudra č. 1	122
Vadžroli mudra č. 2	122
Sabadžoli mudra část 1.	123
Sahadžoli mudra část 2.	123
Amaroli mudra část 1.	123
Amaroli mudra část 2.	124

ODŽAS A TADŽAS	124
Fyziologické účinky Oli mudras	126
Jógická metoda sexuální přeměny, usměrňování, kontrola a kázeň sexuálních sil.	127
1. Órdhvaráta jogah	128
2. Kundalini jogah	129
Dechové cvičení k probuzení Kundalini	131
Praktické cvičení dle Sw. Šivanandy s cílem kontroly sexuálních sil	132
Popis některých aplikovaných dechových cvičení	133
Kapalabhati	133
Sukha Purvak	133
Bhastrika	134
Maha Mudra	135
BANDHY	136
Maha Bandha	136
Mula Bandha	136
Uddijána Bandha	137