

Obsah

Úvod	9
První cesta - v roce 1999	11
Úsměvy ukryté v dlani	13
Rišíkéš - posvátná očista	15
Devprayag - pouta včerejšků i zítřků	21
Rišíkéšský pozdrav slunci	29
Nainital - zvířené stopy věčnosti	37
Alláhábád - pod hladinou věků	43
Mantra ÓM / AUM	49
Váránasí - v bludišti kontrastů	51
Andamanské ostrovy	57
Goa	71
Dechové techniky	79
Puškar - za tichou myslí	89
Chittorgarh - pouta včerejšků i zítřků	95
Bikaner - střet odlišné mysli	101
Ganéša	107
Slib	113
Cizinec	121
Malby indických žen - kólamy	125
Meditace na harmonizaci energetických center	131
Mentální přípravy na cestu	139
Odjezd - příjezd	145
Jemná jógová sestava	153
Ášram Amritapuri	161
Vesnice - v náručí úsměvů i slz	173
Rudrakša	183
Mala z rudrakši	189
Výlet do Kóllamu - kontrasty s harmonií	193
Placky a hamburgery	203
Mudry dechu	209
Dobrodružství	215
Setkání s Ammou	223
Zápisky Paula Bruntona	235
Poděkování	237
Použitá literatura	239