

## OBSAH

Předmluva	11
Úvod	15
<b>PRVNÍ DÍL</b>	
Hathajóga pro posílení těla	19
<b>První kapitola</b>	
MOC MYSLI NAD HMOTOU: SUKHASANA	21
<b>Druhá kapitola</b>	
SAVASANA: RELAXACE MYSLI A TĚLA	33
<b>Třetí kapitola</b>	
JONIMUDRA: ZVUK TÍCHA	53
<b>DRUHÝ DÍL</b>	
Radžajóga pro posílení mysli	65
<b>Čtvrtá kapitola</b>	
POLARIZACE	67
<b>Pátá kapitola</b>	
KONCENTRACE	75
<b>Šestá kapitola</b>	
PRANICKÉ OMLAZOVÁNÍ	83
<b>TŘETÍ DÍL</b>	
Lajajóga pro zvýšení vědomí těla	89
<b>Sedmá kapitola</b>	
LAJAJÓGA: PSYCHICKÁ CENTRA	91

<b>Osmá kapitola</b> ČAKRA DHARANA	107
<b>Devátá kapitola</b> NABÍJENÍ SOLÁRNÍ PLETENĚ	133
<b>ČTVRTÝ DÍL</b> Siddhajóga a paranormální schopnosti	141
<b>Desátá kapitola</b> JÓGICKÉ ENERGETICKÉ PROUDY	143
<b>Jedenáctá kapitola</b> JÓGA A ZÁPADNÍ SVĚT	155
<b>PÁTÝ DÍL</b> Gnanajóga pro posílení vnitřního života	163
<b>Dvanáctá kapitola</b> MEDITACE A VNITŘNÍ EXISTENCE	165
<b>Třináctá kapitola</b> TECHNIKY PRO POKROČILÉ	179
<b>ŠESTÝ DÍL</b> Transcendentální jóga pro dosažení vyššího života	207
<b>PROLOG</b> Magická sexualita	208
<b>Čtrnáctá kapitola</b> TANTRAJÓGA PRO POSÍLENÍ SPOLEČNÉHO ŽIVOTA	209
<b>EPILOG</b> NEJVYŠŠÍ RITUÁL	228

**PRVNÍ DODATEK**

DVANÁCTITÝDENNÍ ROZVRH CVIČENÍ 245

**DRUHÝ DODATEK**

ZTRÁTA VĚDOMÍ PŘI CVIČENÍ JÓGY 247

**TŘETÍ DODATEK**

O INDICKÝCH ŠKOLÁCH JÓGY 251

*Slovníček sanskrtských výrazů* 253

„Projel jsem celovinu světa, abych se s vámi setkal,“ to byla první slova, která mi řekl Jonn Muntford, když jsme se před dvaceti lety poprvé setkali v hale hotelu Minneapolis Holiday Inn.

Byla to naprostá pravda, neboť Jonn žil, a stále žije, v Austrálii. Bylo to však, jako by jeho slova obsahovala další pravdu – jako bychom se setkávali „opět po dlouhé době“. Naše setkání bylo počátkem neobyčejně hlubokého a významného přátelství; „strýček Jonn“ je stejně blízký mé ženě a mému synovi jako mně.

Přijel do Twin Cities, aby vedl pracovní konferenci o tantrické a krijské józe; konference byla součástí pátého Gnostic-Aquarian festivalu (kterému se říkalo „Gnosticon“), sponzorovaného vydavatelstvím Llewellyn v sedmdesátých letech, kdy byl „Nový věk“ ještě nový. Toho dne se má žena Sandra setkala s Jonnem na letišti, odkud ho přivezla do hotelu Holiday Inn, kde ho informovala o programu události a předala mu různé věci a vybavení, které si objednal pro své pracovní semináře. Jonn, s citronem v jedné ruce a třicetcentimetrovou jehlicí v druhé, neočekávaně vykřikl jakousi mantru a Sandra zjistila, že jí jehlička projela dolním rtem!

Žádná bolest, žádné krvácení – Jonn přesvědčivě demonstroval „mantrickou anestézii“ v okamžiku, kdy bylo Sandrino vědomí soustředěno na mantru, kterou náhle vykřikl. Cítila naopak eufonii, neboť si uvědomila, že je něčím víc než tělem a že její mysl není omezena na mozek.