

# Obsah

## ÚVOD — 9

### 1. KAPITOLA — 12

Mládí a úvahy o tom, jak vypadá žena

### 2. KAPITOLA — 20

Hudební a jógové začátky, první sexuální zkušenost

### 3. KAPITOLA — 30

Jóga, duchovní učitel, první láska a další ženy

Úryvky z deníku 1. – 8.10.1975

### 4. KAPITOLA — 45

Důležitost meditace

PhDr. Boris Merhaut, Svámí Mahéšvaránanda, PhMr. Rudolf Skarnitzl, PZO Ferromet

### 5. KAPITOLA — 58

Máša Svobodová, Honza Havelka, manželé Tomášovi, Fráňa Drtikol, Evžen Štekl

### 6. KAPITOLA — 66

Vojenská katedra, Základní vojenská služba

Založení oddílu jógy v Českých Budějovicích a všechny veselé příhody s tím spojené

Úryvky z deníku 21.12.1976 – konec první lásky

### 7. KAPITOLA — 86

Jogíni v Českých Budějovicích, Boris David, Míra Kašpar, kršnovci

### 8. KAPITOLA — 97

Podnájmy v Praze, nahrání prvního alba, další moje lásky

### 9. KAPITOLA — 111

Prof. Vladimíra Cihlářová, Amalgam, Relaxace a další moje lásky

Olomouc

Hudební klub Na Chmelnici

Návštěva Indie a studium hudby

Úryvky z indického deníku 1–2



**10. KAPITOLA — 139**

Kurzy jógy v Praze, letní soustředění jógy, duchovní rádia, Awika, Roop Verma  
Hudební a duchovní festivaly, časopis Dotek, založení Sdružení učitelů jógy,  
Založení tantrické skupiny, problémy s ženami  
Letní soustředění jógy

**11. KAPITOLA — 159**

Duchovní učitelé  
Setkání se Šrí Ganapati Satčhidánanda Svámídzím  
Setkání se Svámím Višvánandou  
Setkání se Šrí Ándí Ma a Dilípdžím

**12. KAPITOLA — 172**

Trochu o ženské energii  
Shrnutí mého hledání lásky ve vztazích se ženami

**13. KAPITOLA — 185**

Poznámky o duchovních stezkách  
Rozdělení duchovních cest  
Pár základních informací o tantře  
Pár osobních doporučení na duchovní cestě

**ŽIVOTOPIS JIŘÍHO MAZÁNKA — 194**

Knihy o tantře a tantrická hudba