

Obsah

PODĚKOVÁNÍ viii

ÚVOD 13

ČÁST 1

ZÁKONY HATHAJÓGY NEBOLI FYZICKÝ ROZMĚR MEDITACE 25

KAPITOLA 1 Zákon 1: Za úspěchem v meditaci stojí kundaliní 29

KAPITOLA 2 Zákon 2: Vzhůru hnaná apána je prvním motorem kundaliní a duchovního vývoje 45

KAPITOLA 3 Zákon 3: Druhým motorem kundaliní je přeměna metabolického ohně (pitta) v oheň inteligence (agni) 53

KAPITOLA 4 Zákon 4: Oceánský dech pohání oceánský zážitek vlnovitého pohybu 64

KAPITOLA 5 Zákon 5: Prána stoupá pouze, pokud jsou lunární a solární síly v rovnováze 77

KAPITOLA 6 Zákon 6: Pratjáhára nastává, když dojde k zadržení lunární prány (amrta) v dutině lebeční 84

SHRNUTÍ HATHAJÓGOVÝCH ZÁKONŮ 90

ČÁST 2

ZÁKONY RÁDŽAJÓGY NEBOLI MENTÁLNÍ ROZMĚR MEDITACE 91

KAPITOLA 7 Zákon 7: Mysl se bude vždy identifikovat s dalším předmětem, jenž v ní vyvstává 94

KAPITOLA 8 Zákon 8: Typ zvoleného meditačního předmětu určí, jaké vznikne nastavení mysli 101

KAPITOLA 9 Zákon 9: Souběžné směřování prány i vrtti mění mysl ve třetí motor kundaliní 111

KAPITOLA 10 Zákon 10: Čakry vždy směřují ke kundaliní 118

KAPITOLA 11 Zákon 11: Pratjáhára je současné připoutání zvukové, vizuální, kinestetické/hmatové, čichové a chuťové složky mysli k jejich příslušným místům 129

KAPITOLA 12 Zákon 12: Zvládnutí pratjáháry pohání dháranu, současné vědomí různých složek meditace 148

ČÁST 3

ZÁKONY BHAKTIJÓGY NEBOLI DUCHOVNÍ ROZMĚR

MEDITACE 171

KAPITOLA 13 Zákon 13: Čakry představují vývojová stádia mozku na cestě k životu boží lásky 177

KAPITOLA 14 Zákon 14: Během spontánních interních zadržení dechu se božství stává viditelné v korunní čakře 212

KAPITOLA 15 Zákon 15: Během spontánních externích kumbhak je kundaliní viditelné a zažehnuté pod múládhárou 217

KAPITOLA 16 Zákon 16: Apánagati, vnitřní stoupavá síla obsažená v apáně, se aktivuje zdvojenou vlnou vzhůru, čtvrtým motorem kundaliní 223

KAPITOLA 17 Zákon 17: Když Šakti spočine v múládháře, vědomí se stává neviditelným a svět viditelným. Když se kundaliní navrátí do sahasráry, vědomí se stává viditelným a svět mizí z dohledu. 230

KAPITOLA 18 Zákon 18: Meditační zážitek je možné začlenit do života pouze, když je mu porozuměno 242

EPILOG 248

BIBLIOGRAFIE 249

REJSTŘÍK 252

INFORMACE O AUTOROVÍ 257