

Obsah

Prolog 9

Kapitola 1

Osobní konfese, paradigma a principy 14

1.1. Historické okénko, tantra, jóga, princip,
funkce a smysl toho všeho 22

Kapitola 2

Dynamická mandala 27

2.1. Zářivá plnost prázdnoty 34

Kapitola 3

V tanci proměn vědomí a energie 39

3.1. Bardo jóga 41

3.2. Magické myšlení 46

3.3. Princip a funkce 49

Kapitola 4

Vnitřní krajiny 51

4.1. Pulzace, tři síly 52

Kapitola 5

Vrstvy lidství a kaleidoskop energetiky 55

5.1. Bháva čakra – mandala šesti sfér, nejsme v tom sami 58

5.2. Trojsvětí 62

5.3. Trišaríra, trikája – tři těla 63

5.4. Paňčakóša – pět obalů 65

- 5.5. Pañčaprána – pět energetických okruhů 67
5.6. Pět prvků 70
5.7. Nádí, polarity a komplementarita 76
5.8. Triguna – tři hybatelé 80
5.9. Bindu a tiglé – potentní kapky 83

Kapitola 6
K praxi čakra jógy 87

- Kapitola 7**
Sedm čakr, sedm rozměrů učení 101
7.1. Čakry – informace v pohybu 102
7.2. Čakry perspektivou difuzionismu, paralelismu
a transpersonálního hlediska 103

- Kapitola 8**
Mezi jedem a lékem – o podmíněnosti a potenciálu 106
8.1. Granthi – limity, obrany a ochrany 110
8.2. Základní způsoby nerovnováhy 113

- Kapitola 9**
První čakra – múládhára 122
9.1. Matrice zrození (BPM), čtyři třídy kosmické školky 128
9.2. Smrt – celoživotní partnerka 137
9.3. Strach jako mocný démon i spojenec 140
9.4. Nevědomí – sestup do úložiště praobrazů 144
9.5. Element země, ratnovská rodina a dominance múládháry 146
9.6. Péče o múládháru 148

- Kapitola 10**
Druhá čakra – svádhišťhána 150
10.1. Z oddělenosti a nedostatečnosti k sebepřijetí 154
10.2. Stín není totéž, co temnota 156
10.3. Posvátná kreativita, posvátná sexualita 160
10.4. Element vody, vadžrovská rodina a dominance svádhišťhány 164
10.5. Péče o svádhišťhánu 168

Kapitola 11

Třetí čakra – manipúra 171

- 11.1. Ego jako funkce, most mezi bytí někým a bytí nikým 174
- 11.2. Dharma – osobní mapa k nadosobnímu, dovedné prostředky a skryté poklady 176
- 11.3. Hranice, limity, vztek a agrese 180
- 11.4. Element ohně, padmovská rodina, dominance manipúry 184
- 11.5. Péče o manipúru 187

Kapitola 12

Čtvrtá čakra – anáhata 189

- 12.1. Bódhičitta – srdce-mysl, klenot milosti 192
- 12.2. Jóga soucitu, zelená Tára a cesta bódhisattvy 197
- 12.3. Element vzduchu, karmovská rodina a dominující anáhata 202
- 12.4. Péče o anáhatu 206

Kapitola 13

Pátá čakra – višuddhi 209

- 13.1. Komunikace jako síla sjednocení, slovo a informace 212
- 13.2. Umění naslouchat, potřeba být slyšen, komunikace z jádra sebe sama 216
- 13.3. Element prostoru, buddhovská rodina, dominance višuddhi 220
- 13.4. Péče o višuddhi 221

Kapitola 14

Šestá čakra – ágja 226

- 14.1. Rozšířené stavy, vrcholné zážitky, samádhi a integrace 229
- 14.2. Samsára je nirvána, mája a hodnota pomíjivého 233
- 14.3. Světlo, dominující ágja 235
- 14.4. Péče o ágju 237

Kapitola 15

Sedmá čakra – sahasrára 240

Epilog 243