

OBSAH

Předmluva.....	5
ÚVOD DO JÓGY.....	7
CO JE JÓGA?	7
CÍL JÓGY.....	10
ZÁKLADNÍ PRINCIPY JÓGY	14
JEDINÁ STEZKA	18
OSM STUPŇŮ JÓGY.....	23
METODIKA JÓGY	26
JÓGA A NÁBOŽENSTVÍ	28
JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU	29
HATHA JÓGA.....	32
JAMA	32
Náplň jamy.....	32
Praxe jamy	39
Nejškodlivější charakterové vlastnosti.....	44
Rozhodující je duch přikázání	50
NIJAMA	57
Náplň nijamy.....	57
Tapas	57
Víra v Boha a jeho uctívání	58
Džapa.....	59
Duchovní sliby	59
Duchovní studium	59
Sexuální život.....	61
Jídlo	63
Výběr společnosti	65
Překážky v józe.....	66
Péče o zdraví	67
ĀSANA	70
Působení a popis	70
Umění relaxace	77
Pět Tibeťanů	78
PRATJÁHÁRA.....	83
PRĀNĀJĀMA.....	86
Jemné tělo	86
Tajemství tvořivé síly.....	91
Zevní pránájáma	94
Očista nádí.....	95
Vnitřní pránájáma	97
Pokyny pro prodýchávání.....	99
Obměny cvičení vnitřní pránájámy.....	105
Přehled čakr – středisek síly.....	107
Další cvičení vnitřní pránájámy	110
Neformální vnitřní pránájáma.....	111
POKRAČOVÁNÍ VNITŘNÍHO VÝVOJE NA STEZCE.....	112
Proměna sexuální energie	
vnitřní pránájámou	112
Přímé ovládání životní síly	
představou	113
Dvě stránky pránájámy	114
Rozvoj jemného těla	116
Vnitřní život	118
Co nás čeká na stezce	120
Známky probuzení šakti	123
Dosažení kévala nirvikalpa samádhi	126
Blaženost a euforie	129

Význam světla	131
Dosažení světla a pokračování duchovního vývoje	134
Od světla k uvědomění átman, ke zrodu syna božího	135
Vytvoření světelného těla – sambódha kája	140
Vliv praxe hatha jógy na vědomí	142
Otázka mistra	143
Zasvěcení	144
Zisky z duchovní praxe	145
Důležitost jemného těla pro život po smrti	147
Výhody navržené praxe hatha jógy	149
Přehled praxe hatha jógy	151
RÁDŽA JÓGA	156
Co je rádža jóga?	156
Cíl a metoda rádža jógy	158
Tajemství vědomí	162
Cesta zpět	163
Předpoklady praxe rádža jógy	165
Tajemství naší mysli	167
Meditace a kázeň mysli	172
Principy meditace s vědomím pozorovatele	176
Meditační řada	181
Meditace na zvolený předmět	183
Meditace na dech	184
Meditace na tělo	185
Meditace na mysl	186
Hledání zdroje výtvorů mysli	188
Soustředění na přítomný okamžik	188
Meditace na myslicího	189
Přechod k meditaci v činnosti	190
Meditace na vnímaný svět	191
Meditace v chůzi	192
Meditace při tělesných činnostech	193
Meditace při myšlení	193
Jednota meditace a kázeň mysli	194
Problém naší totožnosti s tělem a s myslí	197
Kdo medituje?	202
Kdo či co je pozorovatel?	204
Metodika praxe	207
Poslední pozorovatel	209
Důsledky poznání posledního pozorovatele	212
Vědomé řízení našeho osudu je cesta k vysvobození	214
Rozdíl mezi vědomím Já jsem a pozorovatelem	218
Výsledky praxe rádža jógy	221
Pokračování praxe rádža jógy	223
Obrat v pozorovateli k jeho podstatě Já jsem	225
GURU JÓGA	226
ÚPLNÁ JÓGA	232
Praxe úplné jógy	232
Důležitost a podstata lásky	235
Příčiny zla, utrpení a nesvobody a jejich odstranění	239
Jen šťastná existence má smysl	248
PRÁNICKÉ LÉČENÍ A ODSTRAŇOVÁNÍ ÚNAVY	253
ZÁVĚR	259
Doporučená literatura k dalším studiím	260
Nabídka duchovní literatury	261