

## *První část – Způsob uchopení*

<i>Proč vznikla jóga sebepoznání? .....</i>	<i>7</i>
<i>Ztráta duše .....</i>	<i>28</i>
<i>Duchovní kořeny .....</i>	<i>33</i>
<i>Vnímání reality .....</i>	<i>37</i>
<i>Přístup k pravdě prožitkem .....</i>	<i>42</i>
<i>Mýtus a vnitřní síly .....</i>	<i>45</i>
<i>Metafora .....</i>	<i>48</i>
<i>Odmítání výtvarných duchů .....</i>	<i>50</i>
<i>Sebepoznání a tělo .....</i>	<i>52</i>
<i>Propojení materiálního a duchovního života ....</i>	<i>55</i>
<i>Duše a intelekt .....</i>	<i>58</i>
<i>Konflikt jako základ duchovního vývoje .....</i>	<i>62</i>
<i>Touhy a představivost .....</i>	<i>64</i>
<i>Vykupitel .....</i>	<i>66</i>

## *Druhá část – Nástroje transformace*

<i>Otazníky transformace .....</i>	<i>71</i>
<i>Ať je vyslyšena i druhá strana .....</i>	<i>73</i>
<i>Obraz bohočlověka .....</i>	<i>75</i>
<i>Sebepoznání je způsob života .....</i>	<i>79</i>
<i>Nevědomé vědomí – štěstí smyslové iluze .....</i>	<i>80</i>
<i>Signály duše – první konflikty .....</i>	<i>83</i>

<i>Vědomí nitra</i> .....	85
<i>Technika zaměřeného vědomí</i> .....	87
<i>Zvědomování tělesných pocitů</i> .....	87
<i>Vědomí, myšlení a komplexy</i> .....	90
<i>Reflektující vědomí</i> .....	92
<i>Projekce a přenos</i> .....	93
<i>Hloubka prožívání a emocionální rozpětí</i> .....	95
<i>Tělo a stinná stránka duše</i> .....	98
<i>Technika prostupu k emocím</i> .....	100
<i>Emoce a afekty</i> .....	103
<i>Technika vnitřního afektu</i> .....	105
<i>Technika vyjádření fantazií</i> .....	108
<i>Emoce promlouvají</i> .....	109
<i>Tvořivé vyjádření</i> .....	111
<i>Pochopení</i> .....	113
<i>Já a nevědomí</i> .....	115
<i>Vykoupení duše z temnot</i> .....	117
<i>Klid versus duševní tupost a necitlivost</i> .....	118
<i>Sféra vyšších pocitů</i> .....	120
<i>Technika – pozorovatelná klidu</i> .....	123
<i>Metafyzická poznámka k manifestaci nadosobního vědomí</i> .....	124
<i>Doslov – plody sebepoznání</i> .....	128
<i>Co všechno může a má člověk od sebepoznání očekávat?</i> .....	131