

OBSAH:

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD DO JÓGY	7
CO JE TO JÓGA?	7
CÍL JÓGY	10
ZÁKLADNÍ PRINCIPY JÓGY	14
JEDINÁ STEZKA	17
OSM STUPŇŮ JÓGY	23
METODIKA JÓGY	26
JÓGA A NÁBOŽENSTVÍ	27
JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU	29
HATHA JÓGA	32
JAMA	32
Náplň jamy	32
Praxe jamy	39
Nejškodlivější charakterové vlastnosti	44
Rozhodující je duch příkázání	49
NIJAMA	57
Náplň nijamy	57
Tapas	57
Víra v Boha a jeho uctívání	58
Džapa	59
Duchovní studium	59
Duchovní sliby	59
Sexuelní život	61
Jídlo	62
Výběr společnosti	65
Překážky v józe	66
Péče o zdraví	67
ÁSANA	69
Působení a popis	69
Umění relaxace	76
Pět Tibetanů	78
PRATJÁHÁRA	83
PRÁNÁJÁMA	86
Jemné tělo	86
Tajemství tvořivé síly	91
Druhy pránájámy	94
Zevní pránájáma	94
Očista nádí	95
Vnitřní pránájáma	97
Pokyny pro prodýchávání	98
Obměny cvičení vnitřní pránájámy	105
Přehled čaker - 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 ovládní 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	133
Od světla k uvědomění átman, ke zrodu Syna božího.....	135
Vytvoření světelného těla - sambódha kája	139
Vliv praxe hatha jógy na vědomí	141
Otázka mistra	143
Zasvěcení	143
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 kážeň 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 myslícího	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 kážeň mysli	194
Problém naší totožnosti s tělem a s myslí	197
Kdo medituje?	202
Kdo či co je pozorovatel?	204
Metodika praxe	206
Poslední pozorovatel	209
Důsledky poznání posledního pozorovatele	212
Vědomé řízení našeho osudu - 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	224
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	247
PRÁNICKÉ LÉČENÍ A ODSTRAŇOVÁNÍ ÚNAVY	253
ZÁVĚR	259
Doporučená literatura k dalšímu studiu	260
NABÍDKA LITERATURY	261