

OBSAH:

DUCHOVNÍ JÓGA	11
KARMAJÓGA	17
STUPNĚ KARMAJÓGY	18
REALIZACE PRINCIPŮ KARMAJÓGY	21
Postoj k práci	21
<i>Vzájemná pomoc</i>	22
<i>Dávání a přijímání</i>	24
<i>Práce jako oběť</i>	26
<i>Vyšší vůle</i>	27
<i>Sjednocení</i>	28
Práce a odměna	28
Vlastnictví	29
Spolehlivost	31
Povinnosti a úkoly	32
Radostnost a klid	32
Smíření	33
Energetické poselství	34
Karmajóga a meditace	35
Seberealizace	36
BHAKTIJÓGA	39
STUPNĚ BHAKTIJÓGY	40
VZTAH K BOHU	42
METODY BHAKTIJÓGY	44
Modlitba	44
Meditace	45

Džapa	45
Mantra	46
Denní program	46
MORÁLNÍ PŘEDPOKLADY	47
BOŽSKÁ A LIDSKÁ LÁSKA	49
MEZILIDSKÉ VZTAHY	49
Odpuštění	51
VNITŘNÍ TRANSFORMACE	52
DŽŇÁNAJÓGA	57
STUPNĚ DŽŇÁNAJÓGY	59
ROZLIŠOVACÍ SCHOPNOST	61
V HYPNÓZE SMYSLŮ	62
PROHLUBOVÁNÍ VĚDOMÍ	66
LIDSKÁ MYSL A EGO	68
Práce s myšlenkami	69
Mentální techniky	70
<i>Podmínky pro cvičení</i>	71
Relaxační techniky	74
<i>Příklad relaxační techniky</i>	75
Koncentrační techniky	76
Druhy koncentrací	78
<i>Koncentrace na vnější předmět</i>	78
<i>Koncentrace na květinu</i>	78
<i>Koncentrace na plamen svíčky</i>	79
<i>Koncentrace na vnitřní předmět</i>	79
<i>Koncentrace na dech</i>	80
Meditace	81
<i>Meditace s použitím ÓM</i>	82
<i>Vnitřní mlčení</i>	82
Další metody ovládání mysli	83
Pročišťování podvědomí	85
Poznávání vlastní osobnosti	86
Postoj pozorovatele	91
ČISTÉ VĚDOMÍ	92

TANTRAJÓGA	95
PŘEDPOKLADY PRO TANTRAJÓGU	96
Lidská bytost	97
Charakteristika jednotlivých čakr	99
PRAXE TANTRAJÓGY	100
Koncentrace na zvuky	100
Koncentrace na obrazce	107
Koncentrace na čakry	110
<i>Způsoby koncentrace</i>	110
<i>Jednotlivé koncentrační techniky na čakry</i>	111
ÚSKALÍ TANTRAJÓGY	113
Vlastnosti rozvíjející lotos anaháta	114
<i>Sedmý list kontroly myšlenek</i>	114
<i>Osmý list kontroly citů, slov a činů</i>	115
<i>Devátý list trpělivosti, pokory a vytrvalosti</i>	115
<i>Desátý list tolerance</i>	116
<i>Jedenáctý list důvěry v Boží pomoc a správné sebedůvěry</i>	117
<i>Dvanáctý list vnitřní a vnější rovnováhy</i>	117
 INTEGRÁLNÍ JÓGA	 123
 RADŽAJÓGA	 129
I. STUPNĚ KONCENTRACE A JEJICH POUŽITÍ	129
II. POMOCNÉ PROSTŘEDKY KONCENTRACE	134
Ahinsa	139
Satja	141
Astéja	143
Aparigraha	145
Brahmačarja	149
Sauča	151
Santóša	153
Tapas	154
Svadhjája	155
Íšvara pranidhána	156

III. PROSTŘEDKY PRO KONCENTRACI, MEDITACI	
A JEJICH VÝSLEDKY	158
IV. CESTA ODLOUČENOSTI	158
JÓGA BHAGAVADGÍTY	163
DUCHOVNÍ ODKAZ BHAGAVADGÍTY	163
Činnost	164
Klid mysli	164
Vlastnosti a životní postoje	165
Cesta k Nejvyššímu	166
BEZPEČNÁ CESTA	203
VEDENÍ NA DUCHOVNÍ CESTĚ	215