

Obsah

Předmluva	7
Poděkování	11
ÚVOD: Vítejte na stezce krijajógy	17

ČÁST I

DUCHOVNÍ A VĚDECKÉ ZÁKLADY KRIJAJÓGY

1	Meditace: kontemplativní umění	35
2	Kořeny a základní kameny krijajógy	43
3	Zduchovnělá věda	53
4	Vyvážené základy	61

ČÁST II

PRAXE KRIJAJÓGY

5	Spiritualizace, cyklus syntézy a 4V	73
6	Páteř jako hromosvod: vzpřímené držení těla - rychlá cesta k nekonečnu	91
7	Pránájáma a kultivace radosti	105

8 Zdokonalování technik a vytvoření cvičební sestavy	129
---	-----

ČÁST III

VĚDECKÉ ÚČINKY KRIJAJÓGY

9 Zdraví, pohoda, stres, psychologie a krijajóga	175
10 Krijajóga, autonomní nervový systém a budování odolnosti	187
11 Ten úžasný, inteligentní mozek	201

ČÁST IV

DUCHOVNÍ ÚČINKY KRIJAJÓGY

12 Přežití nejbdělejších	211
13 Samádhi	223
14 Krijajóga a jemné energie	227
15 Krijajóga a praxe soucitu	237
Závěrečné zamyšlení nad učením krijajógy	243
Dodatek 1: Příroda, psychedelika a meditace	255
Dodatek 2: Další zdroje	260
Dodatek 3: Recept na čaj	263
Bibliografie	266