

## OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO DR. ÓMÁNANDA <b>Vhled (Čakra Bhédana)</b> - - - - -	8
<b>Předmluva</b> - - - - -	11
<b>KAPITOLA 1 ~ Vše je energie</b> - - - - -	17
<b>KAPITOLA 2 ~ Vnitřní krajiny člověka – základní přehled</b>	
<b>jógové energetiky</b> - - - - -	25
<b>KAPITOLA 3 ~ Kolik vrstev máš, tolikrát jsi člověkem</b> - - - - -	29
3.1. TRI ŠARÍRA – TŘI TĚLA - - - - -	30
3.2. PANČA KÓŠA – PĚT OBALŮ - - - - -	31
3.3. PANČA PRÁNA – PĚT ENERGETICKÝCH OKRUHŮ - - - - -	34
3.4. PANČA MAHÁBHÚTA – PĚTICE PRVKŮ - - - - -	37
3.5. NADIJÁN – JEMNÉ PŘEDIVO VITALITY - - - - -	46
3.6. TRIGUNA – TŘI HYBATELÉ - - - - -	51
<b>KAPITOLA 4 ~ K praxi čakra jógy</b> - - - - -	55
<b>KAPITOLA 5 ~ Sedm bran na cestě od podmíněnosti k potenciálu</b> - - -	65
5.1. ČAKRY – INFORMACE V POHYBU - - - - -	66
5.2. ČAKRY TERČE ZÁJMU NAPŘÍČ ČASEM A PROSTOREM - - - - -	68
5.3. O PODMÍNĚNOSTI A POTENCIÁLU - - - - -	71
5.4. PŘEKÁŽKY NA CESTĚ VPŘED A VZHŮRU - - - - -	74
5.5. ZÁKLADNÍ ZPŮSOBY NEROVNOVÁHY - - - - -	76



<b>KAPITOLA 6 ~ Múladhára</b>	85
6.1. STRACH JAKO ZÁKLADNÍ PROBLÉM	89
6.2. NEVĚDOMÍ – ÚLOŽIŠTĚ PRAOBRAZŮ	92
6.3. ZROZENÍ / SMRT – RECYKLACE ŽIVOTA	95
6.4. OSOBNOSTNÍ TYP S DOMINANCÍ MÚLADHÁRY	98
6.5. NÁMĚTY Z JÓGOVÉ PRAXE PRO MÚLADHÁRU	100
<b>KAPITOLA 7 ~ Svádhišthána</b>	103
7.1. SEBEPŘIJETÍ JAKO MALÁ LIDSKÁ ODYSEA	110
7.2. PODVĚDOMÍ A TUŠENÍ STÍNU	112
7.3. VZTAHY, HRY A TRANSAKCE	115
7.4. OSOBNOSTNÍ TYP S DOMINANCÍ SVÁDHIŠTHÁNY	120
7.5. NÁMĚTY Z JÓGOVÉ PRAXE PRO SVÁDHIŠTHÁNU	123
<b>KAPITOLA 8 ~ Manipúra</b>	127
8.1. EGO, SEBEVĚDOMÍ A SEBEUVĚDOMĚNÍ	130
8.2. DHARMA – O ŘÁDU VĚCÍ A VŮLI	133
8.3. AGRESE	137
8.3.1. PLUTÓNSKÁ A MARTOVSKÁ AGRESE	140
8.4. OSOBNOSTNÍ TYP S DOMINANCÍ MANIPÚRY	142
8.5. NÁMĚTY Z JÓGOVÉ PRAXE PRO MANIPÚRU	143
<b>KAPITOLA 9 ~ Anáhata</b>	147
9.1. MYSLET SRDCEM	150
9.2. SOUCIT	154
9.4. OSOBNOST S DOMINANCÍ ANÁHATY	156
9.5. NÁMĚTY JÓGOVÉ PRAXE PRO ANÁHATU	157



<b>KAPITOLA 10 ~ Višuddhi</b>	161
10.1. TVŮRČÍ PRÁZDNOTA ANEB O KVANTOVÉ POLÉVCE	165
10.2. SÍLA SLOVA	168
10.3. OSOBNOSTNÍ TYP S DOMINANCÍ VIŠUDDHI	173
10.4. NÁMĚTY Z JÓGOVÉ PRAXE PRO VIŠUDDHI	174
<b>KAPITOLA 11 ~ Āgja</b>	177
11.1. INTELIGENCE A VHLED	182
11.12. ILUZE	184
11.13. OSOBNOSTNÍ TYP S DOMINANCÍ ĀGJA ČAKRY	186
11.14. NÁMĚTY Z JÓGOVÉ PRAXE PRO ĀGJA ČAKRU	187
<b>KAPITOLA 12 ~ Sahasrára</b>	191
12.1. MÓKŠA A SAMĀDHI	193
12.2. TRANSPERSONÁLNÍ PSYCHOLOGIE	196
<b>Závěr</b>	199
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	202
<b>AUTORKA O SOBĚ</b>	205