

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	7
<b>JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU?</b> .....	8
<b>JAKÉ NÁSTROJE POUŽÍVAT</b>	
<b>PRO VYBARVOVÁNÍ MANDAL</b> .....	8
<b>NĚKOLIK UŽITEČNÝCH RAD</b> .....	8
Modlitba Satja Sái Báby .....	10
<b>SYSTÉM ČAKER V LIDSKÉM TĚLE</b> .....	11
<b>SAHASRÁRA ČAKRA</b>	
– <b>LEBEČNÍ CENTRUM (ZŘÍDLO)</b> .....	12
<b>JÓGA JAKO CESTA</b> .....	15
<b>JAMA</b> .....	17
1. Ahimsá (nenásilí) .....	17
2. Satja (pravda, respektive pravdivost) .....	19
3. Astéja („nepokradeš“) .....	20
4. Brahmačárja (ovládání smyslové touhy) .....	22
5. Aparigraha (nehromadění majetku) .....	24
<b>NIJAMA</b> .....	25
1. Šauča (čistota) .....	25
2. Santóša (spokojenost) .....	25
3. Tapas (askeze) .....	26
Askeze těla .....	26
Askeze řeči .....	27
Askeze mysli .....	28
4. Svadhjána (poznání sebe sama) .....	29
5. Íšvarapranidhána (zasvěcení sebe i vší činnosti Bohu) .....	30
<b>ÁSANA</b> .....	31
<b>PRÁNAJÁMA</b> .....	32
<b>PLNÉ DÝCHÁNÍ</b> .....	33
Terapeutický efekt plného dýchání .....	34
Plýtvání pránou .....	36
<b>PRÁTJAHÁRA</b> .....	37
<b>DHÁRANA</b> .....	37
<b>DHJÁNA</b> .....	37
<b>SAMÁDHÍ</b> .....	40
<b>MANDALY A MANTRY</b> .....	41