

svazek 37

A cluster of fresh green mint leaves is positioned on the left side of the cover, partially overlapping the title text.

# KNIHOVNIČKA Meduňky

Radost,  
hojnost,  
prosperita  
s jógou vědomí

*Dita Lyner*

RADOST,  
HOJNOST,  
PROSPERITA  
**s jógou vědomí**

RADOST,  
HOJNOST,  
PROSPERITA  
s jógou vědomí

*Dita Lyner*

**Meduňka**  
Svazek 37/17

*Veliký dík patří vydavatelce Meduňky paní Ing. Květě Vtípilové. Její schopnost dát druhým příležitost je naprosto kouzelná, její velkorysost mi dává možnost plnit svůj sen a snad i poslání – šířit, šířit a šířit jógu vědomí. Děkuji.*

*Děkuji celé redakci Meduňky, v níž jsou naprosto úžasní lidé, a spolupráce s nimi je vždy jedna velká radost.*

*Děkuji moc své rodině, která mi tvoří zázemí při mé tvorbě, svým kolegům i klientům, kteří jsou pro mě velikou inspirací.*

*Poděkování patří i všem „modelům“ Matůšovi Drobnákovi, Olině Šafrové a Sabině Kočové i úžasnému prostoru ve škole na Zbyslavi či v InSpirále v Plzni.*

*Za návrh obrázku na obálku knihy velmi děkuji grafičce Lucii Batkové, která dokáže graficky zhmotnit mé myšlenky.*

# ÚVOD

Dostala jsem další příležitost podělit se o své myšlenky, postřehy i zkušenosti. Tentokrát jde o téma radosti, hojnosti a prosperity. Téma knihy mě provázelo již několik let, protože život v chudobě, strádání a bez radosti je utrpení, které si žádná živá bytost nezaslouží. Naopak jsme na světě proto, abychom si každý den a každou minutu užívali, byli si vědomi všeho, co se děje, rozvíjeli se a používali svých darů. A právě jóga vědomí disponuje velkým počtem cvičení, meditací a dalších technik, s jejichž pomocí můžeme změnit neštěstí ve štěstí, chudobu v prosperitu, najít radost i své poslání.

Hned na začátku bych asi měla vysvětlit, jak se dostal na obálku a do textu název jóga vědomí. Možná se ptáte, zda jsem nezměnila směr a nedezertovala. Nikoli. Jsem stále u stejného zdroje, jen s novým a věřím přesným, jasným českým jménem. Název kundaliní jóga, se kterým si mne možná spojíte, totiž v naší zeměpisné šířce budí rozporuplné pocity, předsudky a představy. Například spousta mužů má dojem, že se jedná o jógu pouze pro ženy.

Více než sedm let, co se jógou vědomí (kundaliní jógou) intenzivně zabývám, jsem při vyslovení jejího názvu zažila nespočet vyděšených očí s otázkou, co tam tak asi dělají. Když jsem v průběhu psaní této knihy mluvila se svými dlouholetými klientkami o názvu jógy a ony samy mi řekly, že vlastně ten název moc mezi svými známými nezmiňují, bylo mi jasné, že je potřeba s tím něco udělat. Tak úžasnému pokladu, jakým tato jóga je, nemůže překážet název, aby se nedostal mezi širokou veřejnost a lidé se o ní báli nebo ostýchali mluvit.