

Autor knihy si stanovil náročný cieľ, ktorý aj úspešne naplnil: priblížiť duševne - duchovný rozmer jogy dnešnému európskemu človeku. Dielo môže slúžiť ako "základná učebnica" pre všetkých záujemcov o jogu, ktorí chcú lepšie rozumieť tejto disciplíne oslovujúcej všetky stránky ľudskej bytosti. Vo svojich textoch spája hlbokú mystiku indickej jogy s jasným, presným a logickým myslením nemeckej filozofie.

Kniha je rozdelená na dve časti. V prvej sa podrobne venuje ľudskej duši, jej vývojovým možnostiam a filozofickým aj praktickým otázkam dnešnej jogy. V joge známy pojem *čakra* predstavuje v novom chápaní ako "hlbokú oblasť duševného života", ktorá je vždy spojená s konkrétnymi kvalitami ľudskeho charakteru. Srdcovú čakru napríklad spája so samostatným stáťím človeka v živote, ktoré vzniká zo syntézy medzi duchovnými hodnotami a ideálmi na jednej strane a dobrým vzťahom k ľuďom a praktickému životu na strane druhej. Popisuje ju aj ako pokojné centrum vnútornej osobnosti človeka, otvorené stretnutiam s vonkajším svetom. V ásanach sa podľa autora srdcová čakra prejavuje v aktivite vedomia cvičiaceho, ktorý dáva pohybu určitý umelecký obsah.

Vypracováva podrobný postup, ako môže každý človek rozvíjať tieto kvality prislúchajúce čakrám prostredníctvom štúdia a umeleckej ásanevej praxe. Týmto spôsobom môže obohatiť a posilniť svoj duševný život. Prináša tiež neobvyklý pohľad na dôležité témy jogy ako dych, energie, pozornosť, koncentrácia, meditácia a mnohé ďalšie.

V druhej časti podrobne popisuje 31 základných aj pokročilých jogových cvikov - ásan - doplnených pozdravom slnku. Ku každej ásane uvádza podrobný technický popis cviku a jednu alebo viac umeleckých fotografií, podľa ktorých je možné samostatne cvičiť. Pre každý cvik vypracoval aj jeho duševný obsah - ideu, ktorú pozícia umelecky znázorňuje a tiež duševné schopnosti, ktoré pri jej praktizovaní môže cvičiaci rozvíjať. Celú ásanovú prax tak podáva ako umeleckú činnosť rozvíjajúcu sociálne schopnosti cvičiaceho. Ásany sú zoradené podľa jednotlivých čakier. Vzniká tým prehľadný systém, podľa ktorého sa dajú dobre kombinovať do pestrých cvičebných zostáv.

Dielo má schopnosť osloviť čitateľa v rôznych oblastiach jeho duševného života. Mysliace typy osloví filozofickou precíznosťou, jasnou logikou a myšlienkovým bohatstvom tém spojených s jogou a spiritualitou. Cítiaceho človeka sa dotknú esteticky pôsobiace fotografie cvikov a tiež umelecké zadania jednotlivých ásan, ktoré pripomínajú poéziu. Vôľu cieľavedomého jogína zasa oslovia výzvy náročnejších prevedení jednotlivých pozícií a tiež vysoký cieľ samostatného rozvoja duševných kvalít spojených s cvikmi.

Duševná dimenzia jogy je vhodná pre každého, kto to s jogou myslí vážne a nezľakne sa určitej námahy, ktorú si vyžaduje zvládnutie akéhokolvek umenia. Je to kniha, ku ktorej sa dá vracieť opakovane celý život. Môže slúžiť ako praktický základ aj obsahové obohatenie samostatnej jogovej praxe. Je obzvlášť vhodná aj pre pôsobiacich učiteľov a lektorov jogy, ktorí vďaka nej môžu svojim hodinám dodať nový, umelecko - spirituálny rozmer.