



O B S A H

Odkaz jógy	7
Změny v mysli a postupy vedoucí k jejich ovládnutí ..	12
Jóga v běžném životě	20
Zdroje strastí	29
Člověk a jeho tělo	38
Zdrženlivost a pravidla	47
Cvičení a odpoutání od smyslových vjemů	53
Koncentrace, meditace a kontemplace	56

Během let, která jsem věnoval józe, jsem zažil mnoho neúspěchů a měl jsem příležitost vidět mnoho neúspěchů svých přátel. Příčinou byl tento nedostatek.

V době, kdy jsem přemýšlel o zpracování tohoto tématu a chystal si texty, dostala se do ruky kniha profesora Ernesta Woods, ke které napsal úvod učitel dr. Paul Brunton. Tato kniha "Practical Yoga" byla pro mne velkým přínosem. Přivedla mne k rozhodnutí přijmout, stejně jako Ernest Wood, za nosnou

