

## OBSAH

### CESTAMI SEBEPOZNÁNÍ

HLEDEJME – skrytý poklad v nás . . . . .	5
BHAKTIJÓGA – cesta lásky a sebeodevzdání . . . . .	14
DŽŇÁNÁJÓGA – cesta moudrosti a intelektu . . . . .	23
KARMAJÓGA – cesta altruistické činnosti . . . . .	32
ÁTMAVIČÁRA – cesta sebedotazování . . . . .	41
ČLOVĚK NENÍ (POUZE) TĚLEM – analýza těla, mysli a citů . . . . .	51
MEDITACE . . . . .	60
TAJEMSTVÍ DECHU A SRDCE . . . . .	70
ÚČINNÁ POMOC – mantry a relaxace . . . . .	79
DLOUHÁ A KRÁTKÁ CESTA . . . . .	89
RÁDŽAJÓGA – cesta královská . . . . .	98
ASPARŠAJÓGA – jóga nad protiklady . . . . .	106

### ODPOVĚDI NA DOPISY

Vznik nevědomosti . . . . .	119
K poznání Pravdy . . . . .	130
Odpovědi a rady poutníkům . . . . .	141
Duchovní zážitky . . . . .	153
Cesty různé, cíl jeden . . . . .	165
Intuíce pravá a nepravá . . . . .	176
Dopisy – otazníky . . . . .	185
Závěrečná bilance, rozloučení . . . . .	196
Filozofická modlitba . . . . .	205
Bibliografie k jógovým termínům a pojmům . . . . .	207