

## OBSAH

<i>Místo předmluvy</i> . . . . .	5
----------------------------------	---

### CESTAMI SEBEPOZNÁNÍ

HLEDEJME — skrytý poklad v nás . . . . .	7
BHAKTIJÓGA — cesta lásky a sebeodevzdání . . . . .	16
DŽŇÁNÁJÓGA — cesta moudrosti a intelektu . . . . .	25
KARMAJÓGA — cesta altruistické činnosti . . . . .	34
ÁTMAVIČÁRA — cesta sebedotazování . . . . .	43
ČLOVĚK NENÍ (POUZE) TĚLEM — analýza těla, mysli a citů . . . . .	53
MEDITACE . . . . .	62
TAJEMSTVÍ DECHU A SRDCE . . . . .	72
ÚČINNÁ POMOC — mantry a relaxace . . . . .	81
DLOUHÁ A KRÁTKÁ CESTA . . . . .	91
RÁDŽAJÓGA — cesta královská . . . . .	100
ASPARŠAJÓGA — jóga nad protiklady . . . . .	108

### ODPOVĚDI NA DOPISY

Vznik nevědomosti . . . . .	121
K poznání Pravdy . . . . .	132
Odpovědi a rady poutníkům . . . . .	143
Duchovní zážitky . . . . .	155
Cesty různé, cíl jeden . . . . .	167
Intuice pravá a nepravá . . . . .	178
Dopisy — otázky . . . . .	187
Závěrečná bilance, rozloučení . . . . .	198

<i>Filozofická modlitba</i> . . . . .	210
<i>Bibliografie k jógovým termínům a pojmům</i> . . . . .	212
<i>Obrazová příloha</i> . . . . .	214