

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