

Obsah

Předmluva: Čtyři jógy	7
Poděkování	13
Úvodem	15
I. ČÁST: FILOZOFIE JÓGY	
1 Jóga znamená sjednocení	23
2 Otázky duše	39
3 Královská cesta k jednotě	47
4 Sedm duchovních zásad jógy	67
II. ČÁST: MEDITACE A DÝCHÁNÍ	
5 Meditace: Upokojení rozbouřené mysli	95
6 Hnací energie: Pránájáma a bandhy	119
III. ČÁST: JÓGOVÁ CVIČENÍ	
7 Vědomí v pohybu: Ásany	141
8 Sedm duchovních zásad v jógové praxi	195
Závěr	215
Literatura	219
Rejstřík	221