

Obsah

Úvodní slovo.....	5
JAMA	13
Ahinsá.....	17
Satja	25
Astéja	31
Brahmačarja	37
Aparigraha	41
Shrnutí jamy.....	45
NIJAMA	47
Šauča.....	51
Santóša	55
Tapas	59
Svádhjája.....	63
Íšvara (átma) pranidhána	67
Krijájóga	71
Kléše.....	73
Avidjá	74
Asmitá.....	75
Rága.....	76
Dvéša.....	77
Abhinivéša	78
Shrnutí nijamy	79
Shrnutí jamy a nijamy.....	81
Jóga dršti	82
Závěrem	85