



O B S A H

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

Během let, která jsem věnoval józe, jsem zažil mnoho neúspěchů a měl jsem příležitost vidět mnoho neúspěchů svých přátel. Příčinou byl tento nedostatek.

V době, kdy jsem přemýšlel o zpracování tohoto tématu a chystal si texty, dostala se do ruky kniha profesora Ernesta Woods, ke které napsal úvodní slovo učitel dr. Paul Brunton. Tato kniha "Practical Yoga" byla pro mne velkým přínosem. Přivedla mne k rozhodnutí přijmout, stejně jako Ernest Wood, za nosnou

