

# OBSAH

VÝZNAM PATAŇDŽALIHO  
JÓGASÚTRY  
5

ZÁKLADNÍ POJMY  
10

**KNIHA PRVNÍ**  
STUPNĚ KONCENTRACE  
A JEJICH POUŽITÍ  
15

**KNIHA DRUHÁ**  
POMOCNÉ PROSTŘEDKY  
KONCENTRACE  
43

**KNIHA TŘETÍ**  
PROSTŘEDKY PRO KONCENTRACI,  
MEDITACI A JEJICH VÝSLEDKY  
81

**KNIHA ČTVRTÁ**  
CESTA ODLOUČENOSTI  
115

POUŽITÁ LITERATURA  
140