

OBSAH

ÁHIMSÁ – nenásilí

O ježovce tvrdákovi, neomalené patě a chaluhách toužících po objetí	5
<i>Ježovka – cvičení k uvolnění vzteku a zlosti</i>	12

SATJA – pravdivost

Hledání pravdy – vskutku mravenčí práce	15
<i>Mravenčí pečlivost – dech pod drobnohledem</i>	20

ASTÉJA – nekradení

Vrána šmelí jmelí a havran jí to zbaští	23
<i>Pozice vrány – rovnovážná poloha</i>	28

BRAHMAČARJA – zdrženlivost

Svůdné motýlice a hrabošův úlet	29
<i>Pozice motýlka – cvičení pro spokojené nožičky i záda</i>	34

APARIGRAHA – nehrabivost

O zlomené sirce, pruhovaném brčku, oblázku a kapesníku	37
<i>Malý buddha – cvičení skutečného naplnění</i>	41

ŠAUČA – čistota

Bělouš je čuník (ale číča Míňa taky)	43
<i>Spokojená kočka – cvičení pro pružnou páteř</i>	48

SANTÓŠA – spokojenost

O včelaři, kterému ulétly včely	51
<i>Divoká včela – cvičení na uvolnění vnitřní nejistoty</i>	57

TAPAS – disciplína

Planeta sedmikrásek aneb ukázka neukázněnosti	59
<i>Od semínka k sedmikrásce – radost růst</i>	63

SVÁDHJÁJA – sebepoznání

Mečoun je koza, koza pralesní!	65
<i>Šum pralesa – smyslová koncentrace</i>	70

ÍŠVARPRANIDHÁNA – poznání vyššího principu

Egoun – o kamínku, co se nikdy neztratil	73
<i>Meditace srdce</i>	77