

## OBSAH

Svoboda a mír • **8**

Co je to Jóga? • **12**

Jóga a materiální život • **16**

Cesta a stupně Jógy • **24**

Náboženství, duchovnost a Jóga • **28**

Bůh a vyšší světy • **38**

Kundalini jóga, čakry a okultní síly • **52**

Praví a falešní Mistři • **58**

Duchovnost a společnost • **64**

O konci světa, nepřátelských silách a původu lidstva • **76**

Meditace • **82**

Jídlo, zdraví a fyzická kondice • **104**

Rodinný život • **114**

Meditace a zaměstnání • **124**