

OBSAH

Úvod	5
Askeze	10
Bdělost	25
Cíle duchovních snah	35
City	50
Činnost	61
Manželství a rodina	75
Mravnost	109
Mystická cvičení	127
Nálada	153
Odosobnění	172
Pohlavnost	196
Pokyny jednotlivcům	218
Uvědomování si těla a koncentrace na nohy	259
Vstup na cestu	286
Životospráva	319
Charakteristiky adresátů	363

