

Obsah

Předmluva

11

Úvod: Svoboda čeká

17

Kapitola 1

Vnitřní cesta

31

Kapitola 2

STABILITA – Fyzické tělo (ásana)

51

Kapitola 3

VITALITA – Energetické tělo (prána)

99

Kapitola 4

JASNOST – Mentální tělo (manas)

145

Kapitola 5

MOUDROST – Intelektuální tělo (vidžňána)

191

Kapitola 6

BLAŽENOST – Božské tělo (ánanda)

237

Kapitola 7

ŽIVOT VE SVOBODĚ

281

Rejstřík

331