

# OBSAH

|                                 |    |                                 |     |
|---------------------------------|----|---------------------------------|-----|
| O autorkách                     | 8  | Aparighara – nelpění            | 47  |
| <b>Cesta k józe</b>             |    | <b>Nijamy</b>                   |     |
| Úvod                            | 12 | Sauča – čistota                 | 56  |
| Jama a Nijama – jógové desatero | 13 | Santóša – spokojenost           | 63  |
| Moje cesta k józe               | 15 | Tapas – odříkání                | 69  |
| <b>Jamy</b>                     |    | Svadhjája – poznání             | 76  |
| Ahimsá – nenásilí               | 20 | Íšvára pranidháná – odevzdanost | 82  |
| Satja – pravdivost              | 28 | <b>Sestava</b>                  | 88  |
| Astéja – nekradení              | 35 |                                 |     |
| Brahmačárja – zdrženlivost      | 41 | <b>Závěr</b>                    | 122 |