

OBSAH

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