

Spis treści

Wstęp do II wydania	7
Słowo wstępne - aćarja Śrīvatsa Ramaswami	9
Od autora	11
1. Wprowadzenie do studiowania Jogasutr Patańdzalego	15
2. Czy potrafisz uderzyć niebo kamieniem, czyli czym jest joga (JS I.1 - I.4)	27
3. Od szaleństwa do medytacji - pięć poruszeń świadomości (JS I.5 - I.11)	33
4. Pułapka ignorancji - pięć uciążliwości (JS II.3 - II.9)	39
5. Droga jest prosta - abhjasā i wairagja (JS I.12 - I.16)	47
6. Bez sentymentów. Przyjaźń, współczucie, dobra wola i obojętność - ścieżki do oczyszczenia umysłu (JS I.33)	53
7. Nie bić głową w mur: sztuka właściwego działania - krija joga (JS II.1 - II.2)	59
8. W pałacu luster: praktyki dyscypliny społecznej - jamy (JS II.30)	63
9. Oczyszczanie relacji z samym sobą: praktyki dyscypliny indywidualnej - nijamy (JS II.32 - II.33)	73
10. Stabilność i wolność od napięcia: asana (JS II.46 - II.48)	79
11. Pranajama to nie ćwiczenia oddechowe (JS II.49 - II.53)	87
12. Brak rozproszenia to nieprzywiązanie: pratjahara (JS II.54 - II.55)	93
13. Praktyki koncentracyjno-medytacyjne (JS III.1 - III.4)	99
Materiały dodatkowe	103