

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	7
 I. <i>Doktryny</i>	15
1. Joga i sankhja	15
2. Człowiek w kosmosie	24
3. Zrównanie życia z cierpieniem	32
4. Jaźń	39
5. Materia	43
6. Relacja „duch” – „materia”	49
7. Jak możliwe jest wyzwolenie?	54
 II. <i>Techniki</i>	63
1. Punkt wyjścia	63
2. Struktura normalnego życia psychicznego	66
3. Podświadomość	71
4. Technika jogiczna	80
5. Pozycje ciała <i>i kontrola oddechu</i>	87
6. „Koncentracja”	96
7. Rola „Boga”	106

8. <i>Samadhi</i>	111
9. Kilka uwag	130
III. <i>Joga i hinduizm</i>	140
1. Interioryzacja obrzędowa	140
2. Techniki jogi w <i>Upaniszadach</i>	148
3. Joga i hinduizm	164
IV. <i>Technika jogi w buddyzmie</i> <i>i tantryzmie</i>	181
1. Medytacja i „cudowne moce” w pierwotnym buddyzmie	181
2. Technika <i>dźhany</i>	194
3. „Poznanie” i „doświadczenie”	203
4. Tantryzm	216
5. Tantryzm i hathajoga	236
6. Erotyka mistyczna	251
V. <i>Wnioski</i>	265
1. Początki technik jogi	265
2. Uwagi końcowe	278
Noty	293
Nota A: Wydania i przekłady tekstów sankhja-jogi	293
Bibliografia	297
Nota B: O asanach	299
Nota C: Pranajama w pozaindyjskich praktykach ascetycznych	300
Nota D: „Mistyczne dźwięki”	308

Nota E: O literaturze tantrycznej 310

Nota F: O literaturze hathajogicznej . . . 312

Słownik 314