

Spis treści

Wstęp	3
Czym jest joga?	6
Historyczne źródła jogi	8
Joga a filozofia	18
Filozofia sankhji	22
Dualistyczna wizja świata	27
Przemiana prakriti	39
Ścieżka wyzwolenia	44
Joga Patańdzalego	53
Świadomość a Jaźń	61
Między niewiedzą a prawdą wyzwalającą	72
Metody jogi	79
Istota jogicznej przemiany	89
Słowniczek ważniejszych sanskryckich terminów technicznych sankhji i jogi	99
Wybór literatury	109
Summary	111