



Obsah

Předmluva	1
Úvod	3
Úvod k základům jantrajógy	9
Vairóčana: <i>Jantra sjednocení slunce a měsíce</i> (kořenový text)	17
<i>Neposkvrněné zrcadlo klenotů, Komentář k Jantrě sjednocení slunce a měsíce</i>	23
PRVNÍ ČÁST: PŘÍPRAVNÁ CVIČENÍ	
Podmínky k cvičení jantry	43
Vydechování starého vzduchu	43
Tělesné cvičení	45
Cigdžong – Uvolňování kloubů	45
1. Stahování	46
2. Vytřásání	48
3. Přitahování	52
4. Ohýbání	56
5. Kroužení	58
Lungsang – očišťování prány	61
1. Pomalý nádech	62
2. Otevřené zadržení	64
3. Usměrňování	66
4. Rychlý výdech	68
5. Rychlý nádech	70
6. Uzavřené zadržení	72
7. Stažení	74
8. Pomalý výdech	76
Candül – Ovládání kanálů	78
Pránájáma	78
Jantry	79
1. Masírování	80
2. Protahování kotníků	82
3. Kroužení paží	84

4. Uzavírání podpaží	86
5. Natahování	

88

ČÁST DRUHÁ: ZÁKLADNÍ SÉRIE PRÁNÁJÁMY A JANTRY

Pět sérií pránájámy	94
PRVNÍ SÉRIE: Čtyři charakteristické kondice	95
Pránájáma	96
Jantry	97
1. Velbloud	99
2. Lastura	107
3. Plamen	115
4. Želva	123
5. Pluh	131
DRUHÁ SÉRIE: Čtyři hluboké aplikace	139
Pránájáma	139
Jantry	148
1. Had	149
2. Sekáček	157
3. Dýka	165
4. Pes	173
5. Pavouk	181
TŘETÍ SÉRIE:	
Tajné dýchání pro usměrnění prány do centrálního kanálu	189
Pránájáma	190
Jantry	194
1. Luk	195
2. Půlměsíc	203
3. Lev	211
4. Sup	219
5. Trojúhelník	227
ČTVRTÁ SÉRIE: Jemné dýchání se sedmi větvemi	235
Pránájáma	236
Jantry	240
1. Kobyłka	241
2. Holubice	249
3. Trojzubec	257
4. Tygr	265
5. Klenot	273
PÁTÁ SÉRIE: Hrubé dýchání se šesti aplikacemi	281
Pránájáma	281
Jantry	285

1. Kolo	287
2. Orel	295
3. Meč	303
4. Žába	311
5. Páv	319
Shrnutí počátečních a závěrečných fází pěti sérií janter	327
Všeobsahující metoda sedmi lotosových pozic	331
1. Planoucí lotos	334
2. Prohnutý lotos	336
3. Propletený lotos	338
4. Zavěšený lotos	340
5. Houpající se lotos	342
6. Skákající lotos	344
7. Plazící se lotos	346
Shrnutí počátečních a závěrečných fází janter sedmi lotosů	348
Znaky a následné kvality praxe	351
1. Výsledné kvality tří tajných aspektů	351
2. Tři typy dozrávání	352
3. Získání tří sil	353
ČÁST TŘETÍ: ZÁVĚREČNÝ ODDÍL	
1. Překonávání překážek: <i>Vlna vadžry</i>	357
2. Konečná rada	365
3. Závěr	365
Věnování zásluh	365
Shrnutí	366
Jméno autora	366
Dodatek 1: Činnost pěti prán	369
Dodatek 2: O čakrách	370
Dodatek 3: Jantry spojené s různými aspekty buddhistické praxe	372
Dodatek 4: Přípravné uvolňující cviky	374
Dodatek 5: Seznam zdravotních prospěchů janter	376
Poznámky	381
Rejstřík	401
Seznam ilustrací	407
Redakční poznámka	408
Mezinárodní dzogchenová komunita Česká republika	409