

SPIS TREŚCI



Wstęp	1
Przedmowa	3
Wprowadzenie do podstaw jantra-jogi	9
JANTRA ZJEDNOCZENIA SŁOŃCA I KSIĘŻYCA Wairoczany	17
NIESKAZITELNE KLEJNOTOWE ZWIERCIADŁO, KOMENTARZ DO JANTRY ZJEDNOCZENIA SŁOŃCA I KSIĘŻYCA Czogjala Namkhai Norbu	35
CZĘŚĆ PIERWSZA: <i>Praktyki wstępne</i>	41
PRZYDATNE PRZEDMIOTY	43
WYDYCHANIE NIEŚWIEŻEGO POWIETRZA	43
TRENING FIZYCZNY	45
TSIGDZIONG: <i>Rozluźnienie stawów</i>	45
1. Naprężanie	46
2. Potrząsanie	48
3. Pchanie	52
4. Zginanie	56
5. Obracanie	58
LUNGSANG: <i>Oczyszczenie prany</i>	61
1. Powolny wdech	62
2. Trzymanie otwarte	64
3. Skierowanie	66
4. Szyki wydech	68
5. Szybki wdech	70
6. Trzymanie zamknięte	72
7. Ściągnięcie	74
8. Powolny wydech	76
TSADUL: <i>Kontrolowanie kanałów</i>	78
PRANAJAMA	78
JANTRY	79
1. Masaż	80
2. Rozciąganie kostek	82
3. Obracanie ramionami	84
4. Zamykanie pach	86
5. Wyciąganie się	88

CZĘŚĆ DRUGA: Podstawowe grupy pranajam i jantr 91

PIĘĆ GRUP PRANAJAM 94

PIERWSZA GRUPA: Cztery charakterystyczne aspekty 95

PRANAJAMA 95

JANTRY 97

1. Wielbłąd 99

2. Muszla 107

3. Świeca 115

4. Żółw 123

5. Pług 131

DRUGA GRUPA: Cztery głębokie zastosowania 139

PRANAJAMA 139

JANTRY 148

1. Kobra 149

2. Zakrzywiony nóż 157

3. Sztylet 165

4. Pies 173

5. Pająk 181

TRZECIA GRUPA: Sekretne oddychanie pozwalające

skierować pranę do kanału centralnego 189

PRANAJAMA 189

JANTRY 194

1. Łuk 195

2. Półksiężyc 203

3. Lew 211

4. Sęp 219

5. Trójkąt 227

CZWARTA GRUPA: Łagodne oddychanie

o siedmiu odgałęzieniach 235

PRANAJAMA 235

JANTRY 240

1. Świerszcz 241

2. Gołąb 249

3. Trójzęb 257

4. Tygrys 265

5. Klejnot 273

PIĄTA GRUPA: Szorstkie oddychanie

z sześcioma zastosowaniami 281

PRANAJAMA 281

JANTRY	285
1. Koło	287
2. Orzeł	295
3. Miecz	303
4. Żaba	311
5. Paw	319
PODSUMOWANIE POCZĄTKOWYCH I KOŃCOWYCH FAZ JANTR PIĘCIU GRUP	327
GLOBALNA METODA SIEDMIU POZYCJI LOTOSU	331
1. Płonący lotos	334
2. Zapleciony lotos	336
3. Zawieszony lotos	338
4. Kołyszący się lotos	340
5. Zawieszony lotos	342
6. Skaczący lotos	344
7. Wijący się lotos	346
PODSUMOWANIE POCZĄTKOWYCH I KOŃCOWYCH FAZ JANTR SIEDMIU LOTOSÓW	348
OZNAKI I REZULTATY PRAKTYKI	351
1. Znaki związane z trzema tajemnymi aspektami	351
2. Trzy rodzaje dojrzałości	352
3. Osiągnięcie trzech mocy	353
CZĘŚĆ TRZECIA: <i>Rozdziały końcowe</i>	355
1. Przewyciężenie przeszkód: <i>Fala wadźry</i>	357
2. Rady końcowe	365
3. Zakończenie	365
Dedykacja zasługi	365
Kolofon	366
Imię Autora	366
APENDYKS I: Funkcje pięciu pran	369
APENDYKS II: Czakry	370
APENDYKS III: Związki między jantrami a różnymi aspektami praktyki buddyjskiej	372
APENDYKS IV: Rozgrzewka	374
APENDYKS V: Pożytki płynące z praktyki jantr	376
PRZYPISY	381