

# Obsah

Úvod .....	9
Šestero Ámnájas .....	14
Guny .....	20
Jama a nijama .....	21
Rasa a bháva .....	22
Karma vidjá .....	26
Trojí samskáras .....	28
Pañcakóšas .....	30
Lésjás .....	32
Dévanágarí .....	33
Sanskrtská abeceda .....	37
Nirukta .....	38
Antarmátrkás a Bahirmátrkás .....	38
Rášís a Nakšatras .....	41
Mantry .....	42
Čhandah – metrum .....	44
Mantra a Vidjá .....	45
Džapa .....	52
Druhy džapaviddhi .....	54
Počítání džapy .....	55
Sanghíta džapa .....	56

Adžapa džapa .....	57
Likhita džapa .....	57
Praktické pokyny pro provádění džapy .....	57
<b>Mantry I</b> .....	58
Pranava Áum .....	58
Hamsah Šaríram .....	62
Bídža mantry .....	63
Mantry užívané pro džapu .....	67
Mantry dávající zdraví .....	70
Mantry pro posílení mysli .....	71
<b>Gájatří mantra</b> .....	72
<b>Sádhana</b> .....	76
Potřeba učitele (gurua) .....	76
<b>Pránajáma</b> .....	78
Prána mudry a pránahuti mantra .....	79
Různé druhy pránajámy .....	80
Cvičení pránajámy .....	81
<b>Njása</b> .....	82
Místnost (prostor) pro cvičení .....	83
<b>Jantry</b> .....	85
Způsoby užití jantry .....	86
<b>Píthas</b> .....	87
<b>Vhodná doba pro cvičení</b> .....	90
<b>Ásana pro džapu</b> .....	90

<b>Závěr</b> .....	93
<b>Bibliografie</b> .....	95
<b>Vysvětlivky</b> .....	101

Jakékoliv připomínky a podněty, týkající se této knihy, můžete zasílat na mail adresu: [jaswant@seznam.cz](mailto:jaswant@seznam.cz)

**PRAGMA**

V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4

tel.: 241 768 565, fax: 241 768 561

e-mail: [pragma@pragma.cz](mailto:pragma@pragma.cz)

[www.pragma.cz](http://www.pragma.cz)