







# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	8	A nyní něco pro muže: orgasmus bez ejakulace	54
		Jak s energií naložit	55
<b>PSYCHOLOGIE TANTRY</b>		„Velký třesk“ – božský orgasmus?	55
<b>Probuzení vnitřní síly</b>	12	Přechod sexuální energie	
Odkud se vzala tantra	13	v duchovní	55
Co se nám snaží ukázat	14	Strach ze sexu	56
Prvotní spojení: Šiva a Šaktí	15	Zavržení sexu	56
Tantrická proměna	16	Psychická obrana	57
Stupně duchovního rozvoje	16	Stav siddhi	58
Osvícení	16	Brahmačarja	58
Hudba, tanec a meditace	18	Erotické fantazie	59
Tantrický energetický kruh	19	Páry a ti třetí	60
Vesmírné chvění	19	Orální sex	61
Vědomí a energie	20	Alchymie pohlavního aktu	61
Nabytí vědomí přímým zážitkem	20	Potěšení, rozkoš a radost	62
Co znamená být jedinečný	22	Morální, dobré a zlé	62
Odkud se berou vnitřní rozpory?			
Z citění, nebo z myšlení?	23		
Moc bohyně	24		
Několik rad pro dosažení partnerské harmonie	25		
<b>KUNDALINI A ČAKRY</b>		<b>CVIČENÍ S ENERGIÍ</b>	
<b>Kundalini.</b>		Povznesení energie	66
<b>Psychosexuální energie</b>	32	Umění vědomého dýchání	66
Poznání a ovládnutí energie	34	Probouzení kundalini	67
Pravda o sexuální energii	34	Pozdrav Měsíci	72
Aktivování energie	35	Pozdrav Slunci	73
Tři hlavní nádí	36	<b>JÓGA PRO PÁRY</b>	
Čakry	36	Hathajóga, přítel tantry	76
Kudy energie vchází a odchází	38	Polohy základní a obrácené	77
Energie a myšlení	42	Výměna energie	77
Dvojsečná zbraň magické energie	44	19 základních poloh pro cvičení v páru	78
Umění ovládnout a využít energii	46		
Jak vnést energii do čaker	46	<b>TANTRICKÉ TANCE</b>	
Zatracovaná čtvrtá čakra	47	<b>Vesmírný tanec</b>	86
<b>TAJEMSTVÍ SEXU</b>		Nástroj k nabývání vědomí	87
<b>Cesta ke spojení</b>	50	Dýchat a cítit	88
Tajemství touhy	52	Tanec podle tantrických principů	88
Ženský orgasmus a ejakulace	52	Tantrické zákony tance	88
		Tanec pěti elementů	90

<i>Tanec pro čakry</i>	90	<b>KÁMASÚTRA</b>	
<i>Tanec Buddha</i>	92	Moudrost touhy	120
<i>Tanec Šivy a Šaktí</i>	92	Cíle	121
<i>Tanec k rozvinutí kundalini</i>	93	Dokážete utvářet lásku, nebo láska utváří vás?	121
<i>Tygrí tanec</i>	93	Rozdíl mezi „přirozeným“ a „obscénním“	122
		Rituální koupel	122
<b>TANTRICKÁ VÝŽIVA</b>		Jóga i během spánku	123
<b>Rozumná strava</b>	96	<i>Milostné polohy</i>	124
Nebezpečné dodržování diet	96		
Vnitřní odezva	97	<b>MAITHUNA –</b>	
Jídla jin a jang	98	<b>KOUZLO POHLAVNÍHO AKTU</b>	
<i>Tantrické recepty</i>	100	Po krůčkách k extázi	148
		Jak při rituálu postupovat?	148
<b>MEDITACE –</b>		Šiva a Šaktí	152
<b>POCHODEŇ NA VAŠÍ POUTI</b>		Tanec	152
<b>Co znamená meditovat?</b>	104	Meditace	153
Vyhodit odpad z mysli, nebo mysl mezi odpad?	104	Mantry	153
Bez mysli a emocí	105	Pět způsobů líbání	153
Vnitřní vesmír	106	Strmý svah a cesta údolím	154
Hledání věčnosti	106	Co se děje s energií v těle?	154
Očištění těla	108	Kdy nejlépe skončit?	154
Probuzení smyslů	108	Kdy muž ejakuluje?	155
Spojení se všemi přírodními živly	109	Bohové se milují za plného vědomí a milenci se za plného vědomí stávají bohy!	156
Očištění a utišení mysli	109	Využití sexuální magie	157
Odhození negativních emocí	109	Kouzelná moc úplňku	158
Pozitivní přístup k životu	110		
Vzájemná masáž nohou	110	<b>TANTRICKÉ RITUÁLY</b>	
Propojení srdcí	110	<b>Rituál Šivy a Šaktí</b>	
Ozdravení čaker	111	Rituál Slunce a Měsíce v úplňku	176
Vyzdvižení kundalini	111	Rituál úspěchu a hojnosti	176
Vesmírná osmička	112	Rituál kundalini	177
Loďka lásky	112	Rituál bohyně Kálí	178
Vlna	112	Rituál magického kruhu čakra pudža	180
Ozdravení čaker	113	Rituál před zrcadlem	182
Probuzení sexuální energie	113	Pár slov závěrem	184
Posilování svalů PC	114		
Cvičení 36 tatev	114	Slovníček pojmů	186
Sledování plamene svíčky	115		
Tantra krátce před milováním	116		