

OBSAH

Věnování	v
Poděkování	xi
Úvod	xiii
I. PŮVOD TANTRY / CO JE TO TANTRA?	1
Základní principy tantry	1
Tantra je poklad	6
II. MŮJ PŘÍBĚH	11
Jak jsem našel svého učitele	12
Počátky mého tantrického období	15
Zkrocení divoké šelmy zvané sexuální energie	17
Estonské období a kolem světa	19
III. KLÍČEM JE ENERGIE	21
Tou nejmocnější energií je síla, která nás žene kupředu	21
Klíč, který odemyká naše nitro?	23
Dvě možnosti, jak uchovat sexuální energii	26
Imploze nebo exploze?	28
Energetická centra a proudění energie v těle	30
Bez sublimace není tantry	32
Jak připravit tělo, energii a mysl	34
Cvičení: vnímání energie	35
Tantra je určena dospělým a odhodlaným	36
IV. TANTRICKÝ SEX	39
Vědomé milování a problémy s nevědomím a pravidelnou sexualitou	39
Proč se tak ženeme za orgasmem?	40
Vydáte-li se na cestu tantry, není cesty zpět!	42
Tantra je mocnou cestou k dosažení transformace	45

V.	TANTRICKÁ ŽENA	49
	Ženy jsou rozené tantričky	50
	Dnešní nabídka: sedm druhů orgasmu	51
	V tantře existuje pět klasických typů orgasmů:	53
	A poté dva speciální typy, které korunují sedmi formám orgasmů: ..	53
	A co anální sex?	57
	Překonání strachu je cíl hodný dosažení	59
	Cvičení: autostimulační masáže pro ženy.....	62
VI.	TANTRA PRO MUŽE	63
	Závislost na ejakulaci	64
	Krok k pravé síle	65
	Zintenzivněte svou rozkoš	67
	Když vám zmodrají koule	68
	Cvičení: autostimulační tantrická masáž pro muže.....	70
VII.	MODERNÍ SEXUALITA	71
	Sexuální harmonie zlepšuje kvalitu života	71
	Zázračná pilulka pro vztahové problémy	73
	Moderní muži jsou příliš rychlí	75
	Kam se poděla všechna ta vášně?	76
	Cvičení: jednoduchá praxe ke zvýšení magnetismu a vášně.....	78
VIII.	TANTRICKÉ VZTAHY	81
	Magický tanec šivy a šakti	82
	Tantra je především cesta lásky	84
	Konfrontace s egem a jeho projevy v podobě žárlivosti	88
	Mono nebo poly? Sdílení tantry s jedním nebo více milenci	90
	Uvedte svou šakti do srdce	92
	Proces transmutace a sublimace	93
	Praktické cvičení pro páry: transmutace a sublimace sexuální energie	95
	Je možno být homosexuál a zároveň i tantrik?	95
	Jak kráčet tantrickou stezkou	96
	Důležitost tantrické transfigurace	99
	A co rituály?	103
	Rituály zahrnují vědu magie	103
	Tantrické rituály jsou mocné	106
	Cvičení: rituál <i>maithuna</i>	110

IX.	TANTRICKÁ MASÁŽ	113
	Jemně odblokujte svého partnera	114
	Skvělí milenci se za ejakulací neženou	120
	Cvičení: příklad krátké verze tantrické masáže pro ženy	124
X.	DŮLEŽITÉ PRVKY V TANTRICKÉM ŽIVOTĚ A NÁHLED NA TANTRICKÝ ŽIVOTNÍ STYL	127
	Špetka praxe je cennější než tuna teorie	129
	Aspekty tantrického životního stylu a sexuality	130
	O kosmických rytmech	131
	Univerzální energie božstev	133
	Zasvěcení – energie <i>vírja</i> ve vaší auře	133
	Milarepovo putování za zasvěcením a osvícením	134
	Tantrikové si svého životního stylu umí užít	136
	Děti a tantrické rodiny	138
XI.	TANTRICKÉ PRINCIPY A TECHNIKY	143
	Meditace pohledů pro páry	143
	Koncepce krásy	145
	Tantra je zábava	147
	Klasické problémy s přitažlivostí	149
	Kontrolujeme sexuální energii	150
	Jak toho všeho dosáhnout?	151
	Dýchejte do břicha!	151
	Milování je holistická zkušenost	153
	Naučte se druhého vnímat pomocí identifikace	153
	Dávat znamená dostávat	154
	Dlouhá předehra je základ!	155
	Umění líbat	156
	Pár poznámek k orálnímu sexu	157
	Důležitost uvolnění a napínání pohlavního svalstva	158
	Jak cvičit pohlavní svalstvo	160
	Prospěšnost masáže prsou	163
XII.	TANTRA A SPIRITUALITA	165
	Co je podstatou tantry?	166
	Šiva – neprojevený aspekt všech věcí	170

Jaké mají tyto vědomosti praktické využití?	173
Tantra je systém evoluce vědomí	175
Jakou v tom všem hraje roli sexualita?	176
Učení <i>kundalini</i> je součástí tantry	177
Jak najít toho pravého učitele	178
XIII. ZÁVĚR	183
Osobní poznámka	183
Jak uvést tantru do svého života	184
Podstata bytí	187
Glosář	189
O Somanandově tantrické škole	197