

Obsah

Poděkování	15
Co je to extáze? Pozvání	18
Sedm tantrických klíčů k probuzení	19
Co je to tantra?	21
PŘÍBĚH O ŠIVOVI A ŠAKTI	23
Mé cesty pokračují	27
Jak jsem rozvinula tantru nebeského tance	28
Sexualita jako metafora pro život	30
MŮŽEME BÝT ORGASMIČTÍ I VE SVÉM KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	33
Kniha mnoha hlasů	34
Zacházejte s touto knihou jako s pokladnicí moudrosti	35

1. část: Probuzení do extáze: Jak navrátit do svého života Ducha

1 Vnášení extáze do svého života: Velké dobrodružství	39
CO JE TO EXTÁZE?	40
NAŠE EXTATICKÁ ANATOMIE	42
NEJSTŘEŽENĚJŠÍ TAJEMSTVÍ NAŠÍ DOBY	44

Extáze vám může změnit život	46
Temná stránka extáze	51
V srdci extáze	54
ROBERTA A JEJÍ PROŽITEK EXTÁZE PŘI TANCI	55
KIP A JEHO PROŽITEK EXTÁZE PŘI PLAVÁNÍ S DELFÍNY	56
LAUŘINA EXTÁZE BĚHEM PORODU	57
MARTINOVA EXTÁZE BĚHEM CHŮZE PO ULICI	58
NORMA A JEJÍ EXTÁZE ZE SLUNEČNÍCH PAPRSKŮ	59
Oživení extáze	59
KAŽDODENNÍ EXTÁZE	61
2 Život v současnosti: Jak se postavit čelem spiknutí proti extázi	66
Kde se teď nacházíme	69
Čeho chce spiknutí proti extázi dosáhnout?	71
Vražda extáze	73
KDYŽ SE BŮH STAL MUŽEM BEZ ŽENY	75
SPOJENÍ SEXU A NÁSILÍ	77
VÁLKA MEZI MUŽI A ŽENAMI	79
HLEDÁNÍ ROVNOVÁHY	81
3 Extatické partnerství: Přivolání extáze	84
Uzdravení vnitřní matky a vnitřního otce	86
Tantrický pohled na mýtus o Adamovi a Evě	89
Má cesta ke znovuobjevení své vnitřní ženy	93

POZVÁNÍ OD BOHYNĚ	95
DAR OD DÉVÍ	96
OBŘAD ŠRÍ JANTRY	97
Vytvoření vnitřního partnerství	98
ROLE VNITŘNÍHO MUŽE A VNITŘNÍ ŽENY V NAŠÍ PSYCHÉ	99
JAK OBJEVIT SVOU VNITŘNÍ ŽENU A VNITŘNÍHO MUŽE	101
PROJEVOVÁNÍ SVÉHO VNITŘNÍHO MUŽE A VNITŘNÍ ŽENY	106
VYVOLÁVÁNÍ VNITŘNÍHO BOHA A BOHYNĚ	110
4 Spojení mezi energií a extází: Propojení těla, mysli, srdce a ducha	113
Spřátelení se se svým tělem	115
MILUJTE SVÉ TĚLO TAKOVÉ, JAKÉ JE	117
OTEVŘENÍ SE POTĚŠENÍ	118
SPŘÁTELENÍ SE SE SVÝM TĚLEM	119
ZDRAVICE SRDCI	126
Pročišťování mysli	128
VYSTUPE ZE SVÉ MYSLI!	129
MÁTE V SOBĚ VŠECHNY ODPOVĚDI	131
ROZVÍJENÍ VNITŘNÍHO VĚDĚNÍ	132
VNITŘNÍ VĚDĚNÍ	133
Každodenní vítání svého ducha	139

2. část: Každodenní extáze

5	Příchod domů: Vytvoření posvátného prostoru	143
	Vnitřní chrám: uctívání svého těla	145
	OBŘAD: PROČIŠTĚNÍ VAŠEHO VNITŘNÍHO CHRÁMU	146
	Vnější chrám: posvátný prostor	148
	PŘÍRODA JE POSVÁTNÝM PROSTOREM	148
	ŠTĚSTÍ PŘI POBYTU V PŘÍRODĚ	150
	VÁŠ DOMOV JE POSVÁTNÝM MÍSTEM	153
	Vytvoření posvátného prostoru	154
	PROČIŠŤOVÁNÍ VAŠEHO PROSTORU	156
	ZESÍLENÍ RADOSTI VE SVÝCH ČTYŘECH CENTRECH	158
	POSVÁTNÉ VZPOMÍNKY	160
	CO VÁS INSPIRUJE?	163
	STRÁŽCI POSVÁTNÉHO PROSTORU	165
	STRÁŽCE CHRÁMU	165
	STRÁŽCE OBŘADNÍCH PŘEDMĚTŮ	166
	STRÁŽCE ČASU	166
	STRÁŽCE ZVUKU	167
	PŘIZPŮSOBENÍ STRÁŽCŮ	167
6	Přivolávání extáze: Obřadní okamžiky při oslavě každodenního života	169
	Co je to rituál?	170
	RITUÁLY JSOU LÉČENÍM	173
	RITUÁLY MOHOU BÝT SPONTÁNNÍ	173
	RITUÁLY MOHOU OZNAČOVAT	

PŘECHODOVÉ ZMĚNY	174
RITUÁLY JSOU SOUCITNÉ	176
Klíče k vytvoření hlubokého rituálu	178
NASLOUCHEJTE SVÉ INTUICI	179
PRO KOHO JE RITUÁL URČEN?	180
JAK SE PŘIPRAVIT NA RITUÁL?	181
POSTUP	183
DOPORUČENÍ	187
SHROMÁŽDĚTE SI POTŘEBNÉ NÁSTROJE	187
JAK VYTVOŘIT EXTATICKÝ RITUÁL	194

3. část: Anatomie extáze

7 Sedm tantrických klíčů k extázi: Otevření čakr	199
Cesta zářivé energie	202
JAK FUNGUJÍ ČAKRY	203
ORGASMUS V SEDMI ČAKRÁCH	204
Pochopení vašeho tantrického partnerství	206
TEDŮV PŘÍBĚH: OTEVŘENÍ PRVNÍ ČAKRY	208
NAŠE ČAKRY HOVOŘÍ: PŘIJÍMÁNÍ POSELSTVÍ OD SVÝCH ČAKER	210
Několik hlasů páté čakry, písně duše	211
Hlas druhé čakry, břišního centra	211
PŘÍBĚHY ČAKER	212
ENERGIE A EXTÁZE	215
BLOKY	216
NÁHLÁ OTEVŘENÍ ČAKER	218
VYLAĐOVÁNÍ ČAKER	220

8 První čakra: Kořen stvoření	227
První tantrický klíč: Jste orgasmická bytost	227
MAPA ČAKRY	227
Esence první čakry	230
KOŘENY ŽIVOTNÍ SÍLY	232
UCTÍVÁNÍ PŘEDKŮ	233
NA CESTĚ K EXTATICKÉMU ŽIVOTU	234
SEXUALITA A POCIT DOSTATKU	236
EXTÁZE ČTVRTÉHO ČERVENCE	238
Rozhovor s první čakrou	240
UMĚNÍ EXTATICKÉHO MILOVÁNÍ	241
9 Druhá čakra: Tekoucí potok	254
Druhý tantrický klíč: Jste životem v plynutí	254
MAPA ČAKRY	254
Esence druhé čakry	257
PUBERTA: ODLIŠOVÁNÍ SE OD DRUHÝCH	258
STAV PLYNUTÍ	265
LÉČENÍ	272
Rozhovor s druhou čakrou	274
OBŘAD UZDRAVENÍ A ROVNOVÁHY	276
10 Třetí čakra: Zářivé slunce	281
Třetí tantrický klíč: Jste zdrojem síly	281
MAPA TŘETÍ ČAKRY	281
Esence třetí čakry	284
VY SAMI JSTE ZDROJEM	286
PRAKTICKÉ POSILUJÍCÍ KROKY	291
TVŮRČÍ PRÁCE, PENÍZE A HOJNOST	296
PRVKY POSÍLENÍ	304

Rozhovor se třetí čakrou	306
OBŘAD POSÍLENÍ	307
11 Čtvrtá čakra: Puls života	313
Čtvrtý tantrický klíč: Jsme jedním	313
MAPA ČTVRTÉ ČAKRY	313
Esence čtvrté čakry	316
SRDCE JE MOSTEM MEZI NAŠIMI ČAKRAMI	317
JAK UDRŽET SVOU LÁSKU NAŽIVU	321
Rozhovor se čtvrtou čakrou	329
OBŘAD: UMĚNÍ EXTATICKÉHO SJEDNOCENÍ: POSVÁTNÝ SŇATEK	331
12. Pátá čakra: Píseň duše	340
Pátý tantrický klíč: Jste tvořitelem a stvořením	340
MAPA PÁTÉ ČAKRY	340
Esence páté čakry	343
SÍLA HLASU	344
ŘÍKÁNÍ PRAVDY	346
MLUVENÍ PRAVDY	347
Rozhovor s pátou čakrou	358
OBŘAD: PÍSEŇ EXTÁZE	359
13 Šestá čakra: Měsíc v úplňku	366
Šestý tantrický klíč:	
Podívejte se do svého nitra – jste světlo	366
MAPA ŠESTÉ ČAKRY	366
Podstata šesté čakry	369
PODSTATA INTELIGENCE	372

PÍSEŇ DUŠE NÁM OTEVÍRÁ TŘETÍ OKO	374
VIZUALIZACE	376
JAK SI BRÁNÍME VE VIDĚNÍ	379
Rozhovor se šestou čakrou	386
OBŘAD: VYVOLÁVÁNÍ JASNOSTI A VHLEDŮ	388
14 Sedmá čakra: Otevřená obloha	396
Sedmý tantrický klíč: Překroč hranice – jsi volný!	396
MAPA SEDMÉ ČAKRY	396
Esence sedmé čakry	399
TEMNÁ NOC DUŠE	402
MEDITACE	405
CO JE TO OSVÍCENÍ?	408
Rozhovor se sedmou čakrou	411
OBŘAD: PRÁZDNÁ OBLOHA	413
Rozhodněte se pro extázi	415
Vytvořte si extatický život	416
OBŘAD PRO ZAHÁJENÍ NOVÉHO DNE	416
NEZAPOMÍNEJTE NA JEDNODUCHÉ PRAVDY	424
VNÍMEJTE VŠE JAKO PŘÍLEŽITOST K PROBUZENÍ	425
UDĚLEJTE SI PŘESTÁVKU NA EXTÁZI	426
Rozhodněte se nyní pro extázi	427
RAĎTE SE VE SVÉM KAŽDODENNÍM	
ŽIVOTĚ SE SVÝMI ČAKRAMI	429
Vytvořte si vlastní kulturu extáze, vlastní extatickou podpůrnou skupinu	431
Bibliografie	435