

OBSAH

Předmluva	7
-----------------	---

ŽIVOT & SMRT

1	Miluj naplno a zemři	15
2	Vnímejte, co bylo před vzpomínkou	17
3	Dávejte všechno teď	19
4	Otevřete své srdce	21
5	Nebraňte se ničemu	25
6	Dýchejte všechno	29
7	Vezměte na sebe podobu každého člověka	35
8	Nabízejte se jako láska	41
9	Uvolněte se jako ve spánku	45
10	Uvolněte se tam, kde právě jste	49
11	Respektujte své nitro	53
12	Otevřete se při pádu	59
13	Važte si nespokojenosti	63
14	Nečekejte na dokonalost	67
15	Projevujte lásku skrze své tělo	71

16	Vnímejte svoji závist	75
17	Vyjádřete, kdo opravdu jste	79
18	Žijte jako láska	83
19	Zůstaňte otevření, i když jste znechucení	87
20	Zanechte veškerého úsilí	91

LÁSKA & SEX

21	Připusťte si trápení lásky	99
22	Rozpoznejte své odmítnutí	103
23	Nechte lásku žít jako vztek	105
24	Dovolte si divokou vášně svého srdce	109
25	Žijte pravdu svého srdce	117
26	Oddávejte se vytržení za hranice bezpečí	121
27	Užijte si květinovou bitvu	125
28	Otevřete se v sexu	131
29	Nespokojte se s naplněním	141
30	Budte svobodní jako láska	145
31	Budte světlem lásky	149
32	Berte sexualitu jako umění	157
33	Otevřete se hlouběji, než je třeba	167
34	Věřte mu víc než sobě	173
35	Přehánějte sex, abyste osvobodili lásku	179
36	Nic nezadržujte	183
37	Nabízejte sex pro všechno	185
38	Probudte sexualitu jako blaženost a prázdnotu	191
39	Budte naživu jako dar	195
Epilog: Prostá pravda		199