

# Obsah

Úvod 9

## Část 1. *Zkoumání šestého Tibeťana*

---

*Kapitola 1 • Plukovník Bradford vypráví* 15

Legenda 15

Výběr pro šestého Tibeťana 17

Supermuž a superžena 18

Celibát 20

Nedorozumění plné následků 21

Šestý Tibeťan u Bradforda 23

*Kapitola 2 • Zkušenosti s šestým Tibeťanem* 25

Osudné rozlišování 25

Cvik: roztřeste své tělo 27

Šestý Tibeťan, zbavený glorioly mýtu 28

Léčení sexuálních orgánů 30

Dotazník 31

Nové obzory 32

Nekonečná energie 33

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Pánev a sexuální terapie               | 34 |
| Carlos Liebetruth v rozhovoru a deníku | 35 |
| Vnitřní a vnější krása                 | 37 |
| Vlastní zkušenost se „šestým“          | 39 |
| Cvik: Šest Tibeťanů                    | 40 |

### *Kapitola 3 • Navazující otázky* 50

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Co to vůbec je — sexuální energie?                                     | 50 |
| Jak lze stupňovat životní energii?                                     | 53 |
| Jak se přeměňuje sexuální energie?                                     | 54 |
| Není celibát přece jen nutný a nevyhnutelný?                           | 55 |
| Z které tradice pochází šestý Tibeťan?                                 | 56 |
| Jaké se mohou při cvičení šestého Tibeťana vyskytnout vedlejší účinky? | 58 |
| Může šestý Tibeťan chránit před nemocemi, jako je aids, nebo je léčit? | 60 |
| Má šestý Tibeťan pro ženy jinou funkci než pro muže?                   | 60 |
| Jaký je rozdíl mezi sexem a láskou?                                    | 61 |
| Jaký má šestý Tibeťan význam pro můj vztah?                            | 61 |
| Existují nějaké doplňkové cviky také pro páry?                         | 61 |

## Část 2. *Jóga a tantra*

---

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| <i>Kapitola 4 • Sedm energetických kotoučů</i> | 67 |
| Systém čakr                                    | 67 |
| Čakra kořene                                   | 71 |

|                                                                |         |
|----------------------------------------------------------------|---------|
| Sakrální čakra                                                 | 73      |
| Čakra pupku                                                    | 75      |
| Čakra srdce                                                    | 76      |
| Čakra krku                                                     | 78      |
| Čakra čela                                                     | 80      |
| Korunní čakra                                                  | 82      |
| Meditace s hudbou                                              | 84      |
| <br><i>Kapitola 5 • Když se had probudí: energie kundaliní</i> | <br>87  |
| Kundaliní                                                      | 87      |
| Šestý Tibetán v józe                                           | 88      |
| Trénink PCE od Gerharda H. Eggetsbergera                       | 91      |
| Cvik: svírání PC svalu a ašvini mudra                          | 93      |
| Jelen                                                          | 94      |
| Evoluce                                                        | 94      |
| Cvik: deník k šestému Tibetánovi                               | 97      |
| Jiné cesty energie                                             | 99      |
| <br><i>Kapitola 6 • Chápat sexualitu</i>                       | <br>101 |
| Kdy jsme něco opravdu pochopili?                               | 101     |
| Kámasútra                                                      | 102     |
| Tantra Vigjana Bhairava                                        | 103     |
| Od sexu k nadvědomí                                            | 106     |
| Cvik: dynamická meditace                                       | 111     |

## Část 3. *Tady a teď*

---

|                                          |         |
|------------------------------------------|---------|
| <i>Kapitola 7 • Čas a nadčasovost</i>    | 115     |
| Může se tělo stát nesmrtelným?           | 116     |
| Už žádný čas                             | 118     |
| Vnímejte své tělo zevnitř                | 121     |
| Cvik: šestý Tibeťan jako „modlitba těla“ | 125     |
| <br><i>Kapitola 8 • Sex nebo láska?</i>  | <br>127 |
| Test                                     | 127     |
| Účast a tělesná láska                    | 129     |
| Tiché splynutí                           | 132     |
| Cvik: milování podle Barryho Longa       | 136     |
| Tao sexuality                            | 140     |
| Cvik 1: cítit sexuální energii           | 144     |
| Cvik 2: dívat se vzájemně do očí         | 147     |