



OBSAH



Jak použít tuto knihu 8

První lekce: Osvícení tantrickou krijajógu 11

Osvícení znamená uvědomovat si věci tak, jak skutečně jsou. Jóga je věda o vědomí. Krija je systém meditací, které urychlují rozšiřování vědomí. Tantra je sexuální cesta využívající orgasmické energie k posílení vašeho růstu. Existují dvě spirituální cesty: Cesta vůle a Cesta odevzdání.

Druhá lekce: Dech a životní energie (prana) 31

Hluboké a vědomé dýchání je klíčem ke spirituálnímu růstu, k psychickému vývoji, k omlazení těla a k sexuální transcendenci. Dech je mostem mezi vědomím a podvědomím, a vy se můžete naučit tento most přejít. Seznamte se s éterickou energií na různých úrovních.

Třetí lekce: Asany. Nabíjení těla životní energií 48

Dynamický systém cvičení pro ty, kdo chtějí dosáhnout výsledků hathajógy, ale postrádají čas nebo pružnost. Kombinace napínání svalů s izometrickými cviky a dechovou meditací činí program vhodným pro naši dnešní situaci.

Čtvrtá lekce: Kosmická jednota protikladů**60**

Tantrická věda vpřádá mužskou a ženskou energii do osnovy kosmické životní síly. Všichni jsme směsí mužských a ženských vlastností. Dokonalé rovnováhy můžeme dosáhnout tím, že se naučíme vyjádřit méně vyvinutou stránku své přirozenosti.

Pátá lekce: Kundalini a Kobří dech**77**

To, co vám bylo řečeno o kundalini (kosmická energie), není pravda. Nejrychlejší a nejúčinnější způsob, jak probudit spící kundalini, je použít sexuální energie. Milování technikou Kobřího dechu vytváří obvod kundalini, kterým se energie volně pohybuje vaším tělem.

Šestá lekce: Probuzení čakry**94**

Použitím mantry, jantry (vizuální reprezentace mantry) a meditace se naučíte čerpat éterickou energii, která vás obklopuje, a tu pak můžete využít k probuzení svých čakr. Zároveň se naučíte vizualizaci – což je základní součást jakéhokoli ezoterického školení.

Sedmá lekce: Tantrické omlazování kajakalpa**110**

Tento jednoduchý program pohybového cvičení a meditace pochází ze starodávného systému omlazování. Stimulaci endokrinních žláz obnovíte své síly na úroveň pětadvacetiletého člověka.

Osmá lekce: Meditace a mantra**125**

Některé zvukové vibrace nás uvádějí v soulad s naším vyšším „já“, s Kosmickým pulzem. Chcete-li poznat pravdu, použijte přirozeného zvuku dýchání k uklidnění své mysli.

**Devátá lekce: Vytváření a transformování
sexuální energie****138**

Naučíte se: techniky stimulace pohlavních žláz, které produkuje sexuální energii; jak zachovávat a obnovovat sexuální energii, aby vás sex neunavoval, ale naopak posiloval; jak dostat tvůrčí sílu ze semene a jak ji užít k vlastnímu omlazení; jak provádět alchymii transformace základních sexuálních elementů v čisté zlato spirituálního probuzení.

Desátá lekce: Stimulace a oddálení orgasmu**160**

Naučte se, jak prodloužit sexuální akt; jak oddálit orgasmus až do chvíle, kdy vaše energie dosáhne vyšší úrovně; jak vystupňovat orgasmus a dosáhnout tolika orgasmů, kolik chcete (jak muži, tak ženy).

Jedenáctá lekce: Pozice a obvod**184**

Různé sexuální pozice vytvářejí různé energetické obvody mezi partnery. Naučte se sdílet svou energii a spojovat se se svým partnerem na všech úrovních, nejen na úrovni sexuální.

Dvanáctá lekce: Posvátný obřad Majthuna**198**

Tento starodávný obřad shrnuje všechno, co jste se naučili. V jediném obřadu je možno prožít osvícení. Když splynete se svým partnerem, „vy“ jako oddělená identita se rozplynete. Ztotožníte se se sebou samým, se svým partnerem, s vesmírem i s Bohem.

Závěr**207****Slovník tantrických výrazů****209****O autorech****212**