

OBSAH

	Úvod	9
1	Svět tantry	11
2	Cesta jógy a cesta tantry	25
3	Dech: most k vesmíru	39
4	Jak překonat klam mysli	53
5	Pět technik pozornosti	67
6	Jak překonat snění	83
7	Techniky navozující uvolněnost	97
8	Smysl tantrické čistoty	111
9	Techniky pro upevnění ve středu	125
10	Sebeaktualizace: základní lidská potřeba	139
11	Techniky k pronikání do nitra	153
12	Do zdroje za hranicemi mysli	165
13	Spočívání v nitru	177
14	Změna toku energie	191
15	Vidět minulost jako sen	205
16	Za hříchem nevědomí	219
17	Několik stop-technik	231
18	Držte se reality	245
19	Technika pro racionální typ a technika pro emoční typ	259

20	Láska obyčejná a láska buddhovská	273
21	Tři pozorovací techniky	285
22	Otevření třetího oka	299
23	Další pozorovací techniky	313
24	Pochybnost a víra, život a smrt: východiska různých cest	325
25	Od slov ke zvukům, od zvuků k bytí	339
26	Přijímejte vrcholy i údolí	353
27	Bezzvučnost, všezvučnost a plné vědomí	365
28	Meditace: odhození zátěže	377
29	Metody vymanění z mysli	391
30	Odevzdání v sexu a odevzdání mistrovi	405
31	Od zvuku k vnitřnímu tichu	419
32	Nebojuj: stěžejní téma tantry	433
33	Duchovní rozměr tantrického sexu	445
34	Kosmický orgasmus	457
35	Obrácení dovnitř ke skutečnosti	469
36	Od iluze k realitě	483
37	Techniky pozorování toku života	495
38	K autentickému bytí	509
39	Od vlny k vesmírnému oceánu	523
40	Náhlé osvícení a jeho překážky	535
41	Tantrické metody uvědomování a nesouzení	549
42	Bdělost v duchu tantry	563
43	Nalezení neměnnosti skrze proměnlivost	575
44	Tajemství lásky a vysvobození	589
45	Držte se skutečnosti	603
46	Tantrická cesta k oproštění od tužeb	615

47	Tantrická meditace se světlem	627
48	Potenciál ukrytý v semeni	641
49	Konání s vědomím.	653
50	Zpátky ke kořenům	665
51	Návrat k bytí	677
52	Vstupte do tohoto okamžiku	691
53	Od smrti k nesmrtelnosti.	705
54	Oheň uvědomění.	717
55	Zmizí jen to neskutečné	729
56	Objevte prázdno	741
57	Jste všude	753
58	Přeneste se přes karmu	767
59	Pozorujte z kopce	779
60	Osvobodte se – od sebe	791
61	Techniky pro sjednocení s celkem	803
62	Cíl: právě teď	815
63	Začněte se konečně tvořit	827
64	Blaženost nerozhodování	839
65	Zbořte meze	851
66	Buddha je nikdo	863
67	Přeneste se za hmotu i mysl.	875
68	Energie si ráda hraje sama se sebou	889
69	Jste sami sobě neznámí	901
70	Prožívejte bolest osamocení.	915
71	Zapomeňte na periferii	927
72	Začněte žít v nejistotě	939
73	Strach z transformace sahá hluboko	951

74	Vnímavost je uvědomění	965
75	Hledejte rytmus protikladů	979
76	Život je sexuální energie	991
77	Staňte se každým.....	1005
78	Vnitřní vůdce	1019
79	Filozofie prázdnoty	1031
80	Všechno a nic znamená totéž	1045