

OBSAH

Prolog	11
-------------------------	-----------

Část I: Otevřít se tajemstvím lásky	13
--	-----------

Myslet, cítit, být	21
------------------------------	----

Probud'te svou schopnost cítit	27
--	----

Trocha odvázanosti neškodí	31
--------------------------------------	----

Naučte se tajemství lásky	39
-------------------------------------	----

Mimořádná alchymie	41
------------------------------	----

Nejdřív buďte spokojení	53
-----------------------------------	----

Radost je funkcí lásky	59
----------------------------------	----

Část II: Intimní vztah se sebou samým	63
--	-----------

Naslouchejte vlastnímu hlasu	65
--	----

Pečujte o sebe	69
--------------------------	----

Proč na to nejít pomalu?	71
------------------------------------	----

Světlo v semínku	75
----------------------------	----

Mějte se rádi	81
-------------------------	----

Drobnosti přinášejí změnu.	83
------------------------------------	----

Musíte někde začít	87
------------------------------	----

Když jste ztuhlí jako led, zatancujte si	89
--	----

Užívejte si samoty	91
Co o sobě víte?	95
Práce s dominantním rysem jako meditace	101

Část III: Alchymie tantry 115

Naučte se uvolňovat	125
Začněte hledat v nitru	133
Změňte svůj postoj.	137
Tři úrovně porozumění	141
Meditační technika	147
Mužské a ženské: tanec života.	155
Orgasmus nemá nic společného se sexem.	165
Ctěte ženské kvality	173

Část IV: Růst v lásce 183

Čtyři kroky k lásce	185
Připoutanost je překážka	197
Napojte se na skutečnou lásku.	201
Sex, láska a nábožnost.	205
Proč je tak obtížné přijímat lásku?	211
Když láska představuje intimní boj	215

Část V: Tantra pro páry 219

Konfrontujte se se strachem z lásky.	221
Poslouchajte proudění energie v těle	227
Láskyplná hravost	231
Láska a meditace – povzneste se láskou.	235

Nechte druhému nějaký prostor	245
Dovolte ženě orgasmus	259
Ženský a mužský orgasmus se liší	265

Část VI: Orgasmus 271

Začněte vnímat svou energii.	273
Energie vás bude směřovat	275
První kroky k extázi	279
Dovolte energii se rozšířit	283
Pomozte energii proudit	285
Vyrovnávejte energii.	287
Orgasmus a meditace	291
Tantrický orgasmus	297
Orgasmus má mnoho vrstev	305
Zdravý organismus je orgastický	309
Smích coby energetický orgasmus	313

Část VII: Extáze je vaší přirozeností 321

Zapomenutý jazyk	323
Hluboko uvnitř jste jedno	335
Zákon kouzla.	339

Epilog: Zkušenost přináší transcendenci 345