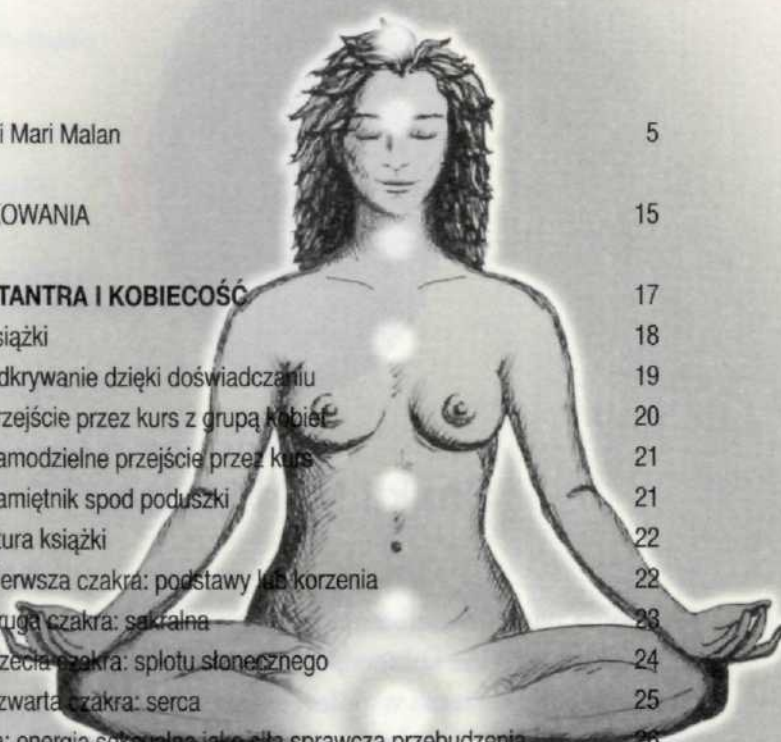


SPIS TREŚCI

A black and white illustration of a woman with long, wavy hair, sitting in a meditative lotus position. She has her eyes closed and a serene expression. Overlaid on her body are seven glowing circles representing the chakras, aligned vertically from the crown of her head down to her pelvis. The background is a light, textured grey.

Shakti Mari Malan	5
PODZIĘKOWANIA	15
WSTĘP. TANTRA I KOBIECOŚĆ	17
Cel książki	18
Odkrywanie dzięki doświadczeniu	19
Przejście przez kurs z grupą kobiet	20
Samodzielne przejście przez kurs	21
Pamiętnik spod poduszki	21
Struktura książki	22
Pierwsza czakra: podstawy lub korzenia	22
Druga czakra: sakralna	23
Trzecia czakra: splotu słonecznego	24
Czwarta czakra: serca	25
Tantra: energia seksualna jako siła sprawcza przebudzenia	26
Energetyczna anatomia ciała	29
Ludzka aura i ciała energetyczne	29
Kundalini	30
Nadi – kanały energetyczne	31
Czakry	31
Suszumna	33
Ida i pingala	34
Kobiecość	35
Od matriarchatu do patriarchatu... i jeszcze dalej	35
Cechy kobiecości	39
Mądrość	39
Całkowite otwarcie się na to co wokół	40

Połączenie ze źródłem	44
Krągłość	45
Ufność wobec nieznanego	47
Spontaniczna kreatywność	48
Pytania i odpowiedzi dotyczące książki	50
SEKCJA I. CZAKRA PODSTAWY	55
Czakra podstawy jako siedziba kundalini	58
Otwieranie pierwszej czakry	60
Kochanie własnego ciała	60
Objęcie swojego pożądania	61
Kosmiczna seksualność	61
Taniec życia i śmierci	61
ROZDZIAŁ 1. POKOCHAJ SWOJE CIAŁO	62
Czy kochasz swoje ciało?	62
Uzewewnętrznienie wewnętrznego krytyka	64
Pamiętnik spod poduszki	68
Historia pamiętnika spod poduszki	68
Twój pamiętnik spod poduszki	70
Krocze – centrum czakry podstawy	71
Kochać się ze sobą	80
ROZDZIAŁ 2. PRZYJMIJ I ZAAKCEPTUJ POŻĄDANIE	84
Pożądanie i czakra podstawy	84
Tantryczne podejście do pożądania	86
Kobieca relacja z pożądaniem	95
Pięć powodów, dla których warto przyjąć i zaakceptować swoje pożądanie	97
ROZDZIAŁ 3. NASZA KOSMICZNA SEKSUALNOŚĆ	115
Kobieca seksualność jest kosmiczna	115
Ćwiczenia z żywiołami	122

Powietrze	122
Ziemia	124
Ogień	127
Woda	130
Opis twojej kosmicznej seksualności	131

ROZDZIAŁ 4. TANIEC ŻYCIA I ŚMIERCI	132
Taniec pożądania	135
Refleksje na temat śmierci	137
Powitanie śmierci	140
Ponowne narodziny	142
Opis twojego tańca życia i śmierci	144

SEKCJA II. CZAKRA SAKRALNA	145
Przynależność plemienna	147
Związki miłosne	148
Wyzwania związane z drugą czakrą, której rozwój został zahamowany	148
Uleganie oczekiwaniom	148
Sprzeczność zasad	149
Zaborczość	149
Tematy drugiej czakry	150
Seksualność i przynależność	150
Dziewica, dziwka i unia kobiet – demaskowanie starych archetypów	150
Joni – brama do nirwany	151
Taoistyczne techniki tantryczne dla kobiet	152
Bezpiecznie jest doświadczać seksualności	152

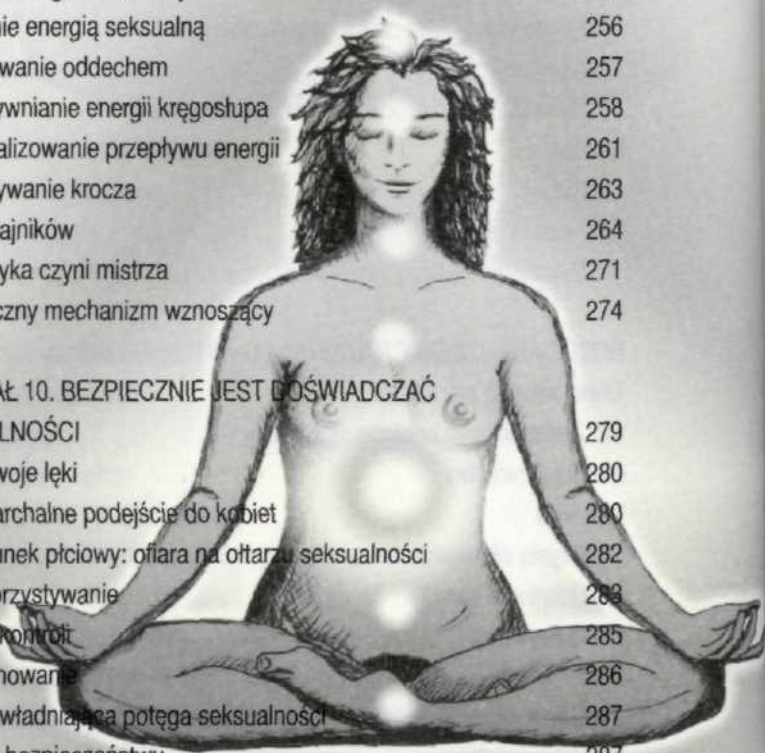
ROZDZIAŁ 5. SEKSUALNOŚĆ I PRZYNALEŻNOŚĆ	153
Bycie świadkiem obecnego doświadczenia	153
Prawda ukryta za seksualnością i przynależnością	156
Natura związku	156

„Kocham cię, ponieważ jesteś mój (moja)”	157
Wybór rzeczywistości związków	158
Stawanie się pierwszym członkiem własnego plemienia	160
ROZDZIAŁ 6. DZIEWICA, DZIWKI I UNIA KOBIEC: CIEN	166
Unia kobiet	167
Dynamika władzy	167
Utrzymywanie dualności	170
Dziewica	173
Niewinna dziewczyna	173
Księżniczka, która czeka na wybawienie	176
Cnotliwa madonna	178
Stara panna przekonana o własnej słuszności	181
Dziewka	183
Kupiec	184
Femme fatale	187
Substytut	189
ROZDZIAŁ 7. DZIEWICA, DZIWKI I UNIA KOBIEC: WIZJA	198
Transformacja unii kobiet	199
Zgromadzenie kobiecej starszyny	199
Siostrzeństwo	205
Dziewica	209
Czysta obecność	210
Dziewica i satori	211
Odkrywanie	213
Świętość	216
Czystość a niewinność	219
Dziewka	222
Dumnie seksualna	223
Świątynna kapłanka – święta seksualna kobieta	226
Dakini – anioł i demon	230
Spotkanie kobiecości i męskości	234

ROZDZIAŁ 8. SŁUCHAJĄC JONI	238
Mówiąca joni	238
Budowa joni	240
Orgazm	243
Kult joni	244

ROZDZIAŁ 9. TAOISTYCZNE TECHNIKI TANTRYCZNE DLA KOBIEŃ	255
Przepływ energii seksualnej	256
Poruszanie energią seksualną	256
Kierowanie oddechem	257
Uaktywnianie energii kręgosłupa	258
Wizualizowanie przepływu energii	261
Odkrywanie krocza	263
Oddech jajników	264
Praktyka czyni mistrza	271
Orgazmiczny mechanizm wznoszący	274

ROZDZIAŁ 10. BEZPIECZNIE JEST DOŚWIADCZAĆ SEKSUALNOŚĆ	279
Nazwij swoje lęki	280
Patriarchalne podejście do kobiet	280
Stosunek piciowy: ofiara na ołtarzu seksualności	282
Wykorzystywanie	283
Brak kontroli	285
Zażenowanie	286
Obewładniająca potęga seksualności	287
Droga ku bezpieczeństwu	287
Bezpieczeństwo fizyczne	288
Ucieleśnić zdrową męskość	291
Dowiedz się, czego chcesz	294



SEKCJA III. CZAKRA SŁONECZNEGO	297
Główne zasady	299
Przymiotnik „osobisty”	299
Osobista moc	299
Osobisty wybór	300
Tematy trzeciej czakry	303
Osobista moc – i co ją blokuje	303
Mężczyźni i wewnętrzna męskość	303
Sięganie do czystej rozkoszy	304
Seksualność, rozróżnienie i dualność	304
 ROZDZIAŁ 11. OSOBISTA MOC – I CO JĄ BLOKUJE	305
Dynamika władzy	305
Wyrazić gniew	312
Dać upust emocjom: po co odczuwać gniew i go wyrażać?	314
Podstawowe wskazówki dotyczące dawania upustu gniewowi	315
Danie upustu i co dalej...	323
Ucieleśniona moc osobista	326
 ROZDZIAŁ 12. MĘŻCZYŹNI I WEWNĘTRZNA MĘSKOŚĆ	330
Kobiety i męski przepływ energii seksualnej	330
Bycie i robienie	331
Wiatr, woda i skała	332
Kierunek przepływu kobiecej i męskiej energii	332
Kochanie się z mężczyzną	336
Warunkowanie seksualne	336
Miłość tantryczna	339
Przygotowanie do miłości tantrycznej	341
Podsycanie ognia podczas stosunku	342
Męskość podczas stosunku: utrzymywanie koncentracji w bezruchu	344
Intymna znajomość z wewnętrzną męskością	345
Przyjąć do wiadomości i zaakceptować własne projekcje	345

ÓŻNIANIE I DUALNOŚĆ 353

Dualność 353

354

355

357

podejmowanie decyzji

358

361

366

370

ROZKOSZY 372

przemawia 373

rozkosza 375

377

379

383

384

385

387

388

389

389

390

390

391

392

393

394

401

ROZDZIAŁ 16. W TRANSFORMUJĄCYM

Złamane serce – jak je uleczyć

Od tłumienia do czucia

Doznania i emocje

Katalizowanie uczuć

Rozwijanie w sobie świadka

Głębiej niż nawyki

Odrzucenie, opuszczenie, zdrada

Medytacja serca

Serce i prawdziwe uczucia

ROZDZIAŁ 17. ZMIANA KSZTAŁTU

Kim jestem?

Śmierć ego

Oznaki nadchodzącej śmierci ego

Co dzieje się po śmierci ego?

Zmiana kształtu

Kształty się zmieniają

Wsparcie grupy

Humor

Odegranie nowej roli

Śmierć ego, zmiana kształtu i czakra serca

ROZDZIAŁ 18. MIŁOŚĆ DO PIERSI

Medytacja piersi

Piersi w związkach

ROZDZIAŁ 19. WEWNĘTRZNE MAŁŻEŃSTWO

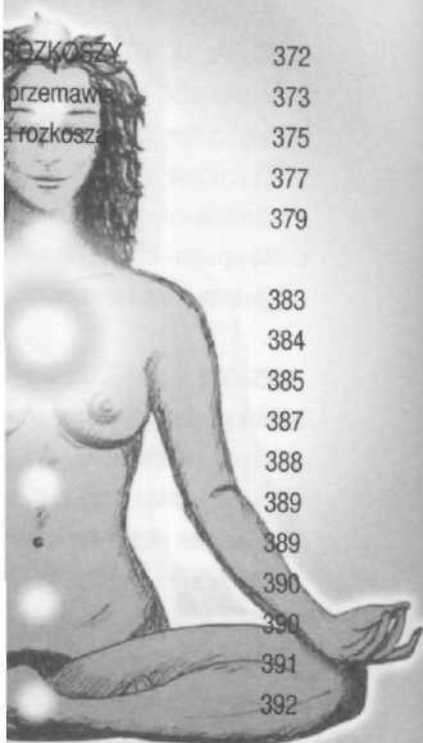
Po co najpierw oddzielać, a potem scalać?

Wewnętrzne małżeństwo to pełna zaangażowanie

Kiedy przeprowadzać wewnętrzny dialog

Kiedy pojawiają się silne uczucia: uniesienie

dyskomfort



Kiedy masz silną reakcję na ważną dla ciebie osobę płci przeciwnej	457
Kiedy czujesz się samotna lub krytycznie wobec siebie	
nastawiona	458
O czym warto pamiętać, gdy przeprowadzamy wewnętrzny dialog między męskością a kobiecością	461
Na zakończenie	463
KONKLUZJE I CEREMONIA ZAMKNIĘCIA	465
Podsumowanie	465
Świętowanie podróży	467
CO DALEJ?	472
Fotografie użyte w książce	474