

Předmluva - Tantra dnes	- 13
Sexuální milostná kontinence – vyšší schopnost zcela ovládat tvořivý erotický potenciál	-51
Klíčové odhalení tantry – sexuální milostná kontinence jako radostná a hluboce transformující sebedisciplína	- 59
První část - Podstata lásky	- 65
Kapitola 1- Když láska zaplaví každý kout naší bytosti a obrovsky zesílí, rozšířujeme se radostně od konečného k nekonečnému	- 66
Kapitola 2- Milostné vytržení vyvolává hluboký blažený trans a vede až k extázi	- 75
Druhá část - Ohromná a nevýslovná radost lásky	- 83
Kapitola 3 - Vždycky si važte přítomného okamžiku – prožívejte ho intenzivně, hluboce a naplno, tady a teď, protože to je tajemství štěstí	- 84
Kapitola 4 - Pusťte se do milostných vztahů postavených na vzájemné lásce a stálé duchovní aspiraci	- 86
Kapitola 5 - Nespoutaná, hluboká a úplná radost je v milostných vztazích založených na vzájemné lásce a transfi guraci cestou k božské extázi	- 94
Kapitola 6 - Budte co nejnímavější k energii milostné extáze	- 97
Kapitola 7 - Vyhněte se přepjatému úsilí a námaze	- 100
Kapitola 8 - V milostných vztazích se vyvarujte pýchy v jakékoli podobě	- 103
Kapitola 9 - Věnujte celý svůj život a milování především	- 109
Kapitola 10 - Milování považujte vždy za posvátné splnutí, které odkrývá trvalou přítomnost posvátného v profánním	- 115
Kapitola 11 - Neustále se navzájem hluboce transfi gurujte a nebojte se skládat upřímné poklony	- 120
Kapitola 12 - Budte vždy připravení přinášet nezbytné oběti	- 124
Kapitola 13 - Věnujte vždy velkou pozornost tomu, jak se věci dějí	- 126
Kapitola 14 - Milujte se na posteli posypané okvětními plátky rudých růží	- 129
Kapitola 15 - Vydejte se za štěstím bránou nespoutané radosti	- 131
Kapitola 16 - Bavte se, jak to jen jde, abyste se dostali do okultní rezonance s prospěšnými subtilními energiemi z makrokosmu	- 135
Kapitola 17 - Sdílejte milostné extáze i nevýslovné chvíle osvětlení a transcendence	- 137
Kapitola 18 - Budte otevření a přiveďte do svého nitra božské energie odpuštění	- 141
Kapitola 19 - Budte zvědaví, otevření tajemstvím a připravení žasnout	- 145
Kapitola 20 - V milostných vztazích se snažte s vášní a zbožňováním poznávat jeden druhého. Dívejte se na sebe jako na opačná a zároveň vzájemně se doplňující roční období	- 148

Třetí část - Tajemné pravdy lásky	- 151
Kapitola 21 - Vejděte s pomocí lásky do tajuplného světla pravdy	- 152
Kapitola 22 - Snažte se co nejčastěji empaticky vnímat nejhlubší duchovní podstatu svého partnera	- 156
Kapitola 23 - Mějte odvahu říct „ne“, kdykoli je to třeba	- 159
Kapitola 24 - Vyjadřujte hned, otevřeně a upřímně své hluboké strachy	- 161
Kapitola 25 - Uvědomte si ambivalentní povahu svého milostného vztahu	- 164
Kapitola 26 - Přijímejte skutečnost vždy takovou, jaká je	- 167
Kapitola 27 - Uvědomte si, kdykoli je to na místě, všechna svá popření	- 169
Kapitola 28 - Vždy si važte opačného pohlaví a oceňujte jeho skutečnou hodnotu	- 171
Kapitola 29 - Budte pozorní vůči povznášejícím subtilním zprávám a vnímejte okultní rezonance, které probouzí ve vašem vnitřním vesmíru	- 173
Kapitola 30 - Mějte odvahu vyslovit kritiku, když je to třeba	- 176
Kapitola 31 - Mějte vždycky srdce i duši otevřené kritice, která vám může pomoci se vyvíjet	- 178
Kapitola 32 - Neustále obohacujte erotickou stránku svých milostných vztahů o duchovní, božskou část	- 180
Kapitola 33 - Uvědomujte si neustále duchovní aspirace ve svém nitru a rozvíjejte je	- 182
Kapitola 34 - Snažte se svému partnerovi úplně a ze srdce důvěřovat	- 184
Kapitola 35 - Důvěřujte svému podvědomí, když je to na místě	- 186
Kapitola 36 - Když se mezi vámi objeví napětí nebo hádky, najděte co nejrychleji důvody k usmíření	- 188
Kapitola 37 - Mějte v srdci vždy vyhrazený kousek místa pro toho, koho milujete	- 190
Kapitola 38 - Pozvedejte svou lásku na stále vyšší úroveň vědomí	- 193
Kapitola 39 - Když se potýkáme s psychickou nebo emoční nevyrovnaností, musíme zaměřit všechny síly na to, abychom obnovili svoji vnitřní rovnováhu	- 197
Kapitola 40 - Nechejte se vést svými hluboce blahodárnými potřebami	- 200
Kapitola 41 - Přijměte fascinující a záhadný paradox naléhavosti a přijetí	- 203
Kapitola 42 - Potíží se vždycky postavte čelem	- 206
Kapitola 43 - Kdykoli je to třeba, povzňte se do duchovní sféry	- 209
Kapitola 44 - Probudte a chraňte svoji duši	- 212
Čtvrtá část - Tajuplná krása lásky	- 215
Kapitola 45 - Snažte se nacházet krásu ve všem	- 216
Kapitola 46 - Naučte se rozkošnou řeč intimity	- 219
Kapitola 47 - Probudte naplno svou trpělivost, dobrotu, laskavost a shovívavost	- 222
Kapitola 48 - Važte si patřičně svého těla	- 224
Kapitola 49 - Pečujte o své tělo, jak si zaslouží	- 226
Kapitola 50 - Neustále se zdokonalujeme v umění empatie, abychom se v něm stali mistry	- 228
Kapitola 51 - Snažte se co nejvíce uvolnit	- 230

Kapitola 52 - Dopřejte svému srdci, duši a celé bytosti jejich tajemnou blahodárnou potravu	- 232
Kapitola 53 - Budte k druhému vždy ohleduplní	- 235
Kapitola 54 - Co nejčastěji se spolu mazlete, budte roztomilí, spontánní a hraví	- 237
Kapitola 55 - Budte si víc vědomí všeho, co se děje, a snažte se pochopit skrytý smysl synchronicit ve vašem vztahu	- 240
Kapitola 56 - Znovu objevte harmonii a udržujte ji	- 245
Kapitola 57 - Probudte svoji sebeúctu a dbejte o ni	- 247
Kapitola 58 - Probudte a rozviňte odpoutanost	- 249
Kapitola 59 - Budte ohniskem, jímž neustále proudí energie lásky	- 252
Kapitola 60 - Patřičně si ceňte okamžiků, kdy se vyřeší vaše problémy a těžkosti	- 254
Kapitola 61 - Budte šťastní nejen za sebe, ale za vás oba	- 256
Kapitola 62 - Hmotný majetek považujte za prostředek, nikdy ne za cíl	- 259
Kapitola 63 - Probudte v sobě moudrost, půvab a naději a neustále je pěstujte	- 262
Kapitola 64 - Především usilujte o to, abyste objevili svůj átman a žili v jeho božském světle	- 264
Kapitola 65 - Snažte se už v tomto životě ztělesňovat to, co je známo o milování v jiném, astrálním světě	- 268
Závěr	- 275
Příloha - Láska a její tajemství	- 278
Inspirující aforismy	- 293
Píseň života a lásky	- 306
O autorovi - Gregorian Bivolaru Mimořádný duchovní osud, životní příklad	- 307
Důležité duchovní aspekty , synteticky obsažené v technikách a postupech, které Gregorian Bivolaru vyučuje na svých kurzech	- 329
Slovník pojmů	- 335
Důležité tantrické učení: jak probudit rezonanci s velkou kosmickou mocností pomocí tajného tantrického nástroje – jantry	- 426