

SPIS TREŚCI

Podziękowania	7
Wprowadzenie	11

CZĘŚĆ I PRZED WSZYSTKIM WEŹ SIĘ W GARŚĆ

1. Twoje życie to plac zabaw	15
2. Śmieć się z obrazów w Twojej głowie	27
3. Przejawiaj cechy tygrysa	37
4. Wnikliwość w tworzeniu własnej mandali	45
5. Podejdź łagodnie do swojego syndromu Hulka	57
6. W chwili obecnej kryje się okazja	67
7. Skoncentruj się na szczegółach swojego życia	75

CZĘŚĆ II JAK URATOWAĆ ŚWIAT

8. Społeczeństwo otwartego serca	89
9. Przejawianie cech lwa śnieżnego	101
10. Seks, miłość i współczucie	113
11. Jak zachować dyscyplinę, nawet z obciętą głową	125
12. Na falach życia	135
13. Rozświechtanie mrocznego świata	151

CZĘŚĆ III ROZLUŻNIANIE SIĘ W PRZESTRZENI

14. Wyjmij strzałę z oka i wyraźniej zobacz świat	161
15. Lot nieustraszonego garudy	173
16. Przygotowania do buddyjskiej bar micwy	183
17. Radość z kokosów przebudzenia	193
18. Podrzyj wersję siebie z papier mâché	201
19. Subtelne działania dzięki przestrzennemu umysłowi ..	209

CZĘŚĆ IV RELAKS W MAGII

20. Śpiewanie pieśni wadźry (pod prysznicem)	223
21. Autentyzm smoka	233
22. Zatańcz Milarepę	245
23. Szczera więź serca i umysłu	255
24. Jak zamienić codzienność w magię	265
25. Rozluźnij się i po prostu żyj	273
Dodatkowe materiały	285