



OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	11
ÚVOD	13
ČÁST PRVNÍ:	
Nejdřív se dejte dohromady	
1 Život je hřiště	19
2 Zasmějte se před obrazovkou své mysli	29
3 Projevují se vlastnosti tygra	37
4 Rozpoznat svou mandalu	43
5 Být na sebe jemní	53
6 Každý okamžik je událost	61
7 Malé životní detaily	69
ČÁST DRUHÁ:	
Jak zachránit svět	
8 Společnost otevřených srdcí	81
9 Projevují se vlastnosti sněžného lva	91
10 Sex, láska a soucit	99
11 Jak uplatnit kázeň, i kdyby vám měli hlavu uříznout ...	109
12 Jízda na vlnách života	117
13 Vnést světlo do temnoty	129

ČÁST TŘETÍ:

Do volného prostoru

14 Vytrhněte šíp z oka svého a pohledte na svět nezkaleným zrakem	139
15 Neohrožený garudův let	149
16 Buddhistický Bar micva	157
17 Kokosy bdění	165
18 Jak roztrhat papírmašové „já“	173
19 Prostorná mysl a nepatrné činy	181

ČÁST ČTVRTÁ:

Do magie

20 Píseň vadžry (ve sprše)	195
21 Drak je autentický	203
22 Tančete Milarepu	213
23 Spojení srdce s myslí	221
24 Z všedního magické	229
25 Do života	237

POZNÁMKY	246
----------------	-----