

TURINYS

IŽANGA / 7

1. NEBEMEDITUOKITE
Nieko nedarykite / 9
2. NEBEPAKLUSKITE KITIEMS
Esate protingi / 20
3. NEBEBŪKITE IŠMINTINGI
Būkite entuziastingi / 34
4. NEBEBŪKITE RAMŪS
Susitaikykite su gyvenimu / 47
5. NEBETRAMDYKITE SAVĘS
Norėkite! / 60
6. NEBEBŪKITE PASYVŪS
Mokėkite laukti / 66
7. IŠSIVADUOKITE IŠ SĄMONINGUMO
Būkite / 74
8. NEBESIEKITE BŪTI TOBULI
Susitaikykite su savo netobulumu / 81
9. NEBESISTENKITE VISKO SUPRASTI
Atraskite nežinojimo galią / 93

10. NEBEBŪKITE RACIONALŪS
Leiskite veikti / 101
11. SU NIEKUO SAVĖS NEBELYGINKITE
Būkite savimi / 107
12. NEBESIGĖDYKITE SAVĖS
Būkite pažeidžiami / 118
13. LIAUKITĖS SAVE KANKINĘ
Tapkite patys sau geriausiais draugais / 126
14. NEBENORĖKITE MYLĖTI
Būkite maloningi / 139
15. NEBEDRAUSMINKITE SAVO VAIKŲ
Meditacija nėra raminamieji vaistai / 143

BAIGIAMASIS ŽODIS / 150

PRIEDAS / 157

BIBLIOGRAFIJA / 169

PADĖKA / 174