

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Stary człowiek i koń	10
Rybak i bankier inwestycyjny	20
Ćwiczenie uważności nr 1	28
Księżyc i wiatr	30
Mistrz zen Hakuin i niemowlę	38
Ćwiczenie uważności nr 2	44
Ogród króla	46
Dwóch synów i ich matka	54
Ćwiczenie uważności nr 3	60
O człowieku, który chciał <i>rozdawać</i> księżyc	62
Dwóch mnichów i rzeka	68
Ćwiczenie uważności nr 4	76
Opuszczony mężczyzna	78

O profesorze żądnym wiedzy	84
Ćwiczenie uważności nr 5	90
Żabie zawody	92
Ciężar z powodu ziemniaków	98
Ćwiczenie uważności nr 6	104
Budda i wściekły mężczyzna	106
Ćwiczenie uważności nr 7	114
Stara kobieta i zaginiona igła	116
Bądź swoim szefem!	122
Ćwiczenie uważności nr 8	126
Dwaj akrobaci	130
Czas na śmierć	136
Posłowie	143
Naucz się odpuszczać	145
Wszystko jest dobre takie, jakie jest	147
Nie oceniaj i akceptuj każdego	149