

Wprowadzenie

Działa? Nie naprawiaj! 7

1 Sekretna praktyka

Czym jest medytacja? 15

Dlaczego tak naprawdę medytujemy? 18

Trzy etapy praktyki 24

2 Droga zen a droga psychoanalizy

Zen i psychoanaliza 28

Czym jest jaźń? 34

Zen ukierunkowany psychologicznie 39

Uczenie się dzięki problemom 44

3 Zwyczajne życie

Zwykły umysł jest drogą 52

Zwykły czy wyjątkowy? 55

Wgląd psychologiczny a wgląd duchowy 57

4 Poszukiwanie oświecenia?

Lep na muchy 61

To ja 63

Jesteś doskonały i możesz się nieco poprawić 65

Zen *budzi* mistrza Rinzai 69

Jeśli to jest to 72

5 Ciało i umysł

Pierwsza szlachetna prawda 76

Myśli o myślach 78

Duchowe i materialne	80
Długie siedzenie mężczy	86
Trzech buddów	88

6 Miłość, seks i współczucie

Pożądanie i cierpienie	92
Osły i konie	97
Zakochany Thomas Merton	101

7 Związki z ludźmi

Samotność.	106
Przywiązanie i odgradzanie	108
Jeśli nie działa... napraw	112
Matczyny pocałunek	116

8 Kto, co i dlaczego

Dlaczego praktykujemy?	122
Kto słucha?	125
Znaczenie życia	128

9 Coś czy nic

Nicnierobienie	132
Niewiedza	135
Niepomaganie	139

10 Tajemnica

Pielgrzymka	144
Anioły	148
Płyn, płyn, płyn łodzią swą	150

Podsumowanie

Nie ma ścieżki, nie ma mądrości, nie ma osiągnięć	152
--	-----