

OBSAH

Předmluva	7
Úvod	11
Prolog: Mysl začátečníka	17

PRVNÍ DÍL	SPRÁVNÉ CVIČENÍ
	Pozice 21
	Dýchání 24
	Kontrola 26
	Duchovní vlny 28
	Duchovní plevel 30
	Jádro zenu 31
	Žádný dualismus 33
	Klanění 36
	Nic zvláštního 38

DRUHÝ DÍL	SPRÁVNÝ POSTOJ
	Cílevědomý postoj 43
	Opakování 45
	Zen a vzrušení 46
	Správné úsilí 48
	Ani stopa 50
	Dar boha 53
	Chyby při cvičení 59
	Omezení činnosti 61
	Poznej sebe 63

- Jako leštit dlaždici 65
Stálost 68
Dorozumění 71
Negativní a pozitivní 73
Nirvána, vodopád 76

TŘETÍ DÍL

- SPRÁVNÉ POROZUMĚNÍ
Tradiční duch zenu 81
Pomíjivost 83
Podstata bytí 85
Přirozenost 88
Prázdnota 90
Otevřenost, pozornost 92
Víra v nicotu 95
Ulpívání, neulpívání 97
Klid 99
Zkušenost, ne filozofie 100
Původní buddhismus 102
Mimo sféru vědomí 104
Buddhovo osvícení 107