Věnování 7
Úvod 9
Předmluva 12

Krok 1. - Nesejít z cesty 18
Krok 2. - Bez myšlenky na výsledek 22
Krok 3. - Nenechat se řídit jinými 27
Krok 4. - Životní přístup 33
Krok 5. - Zbavení se ega 39
Krok 6. - Život a smrt 43
Krok 7. - Hledání smrti 47
Krok 8. - Nesoudit druhé 50
Krok 9. - Hledání středu 53
Krok 10. - Mysl bez formy 57
Krok 11. - Nerozlišování 60
Krok 12. - Karma 63
Krok 13. - Pomáhat druhým 69
Krok 14. - My a Bůh (Bůh a Bůh) 72
Krok 15. - Bůh a křesťanství 76
Krok 16. - Smysl života 79
Krok 17. - Láska, láska a smrt 83
Krok 18. - Víra v méněcennost 89
Krok 19. - Zazen 92
Krok 20. - Tři stupně vývoje mysli 95
První - žákovský stupeň 95
Druhý - učitelský stupeň 96
Třetí - mistrovský stupeň 96
Krok 21. - Teorie tohoto okamžiku 98
Krok 22. - Osvícení (satori) 106
Krok 23. — Jen jedna pravda
— jen jedna cesta 114
Krok 24. - Ne-mysl 117

Krok 25. - Slova (iluze) 120
Krok 26. - Úhel pohledu 124
Krok 27. - Nicota 130
Krok 28. - Zánik 137
Krok 29. - Vznik 140
Krok 30. - Život beze smyslu 142

Závěr 152
Vysvětlivky 157
Kontakt na autora 159