

Indice

9	Prefazione
15	1. Senza nulla cercare, semplicemente sedersi
41	2. È il discepolo che deve creare il maestro
59	3. La bocca del monaco è come un forno
79	4. Anche le scimmie cadono dagli alberi
105	5. Il sentiero delle montagne
115	6. Riordinare la mente
129	7. Se lanci un sasso...
145	8. Perfino un cristallo si può levigare
157	9. La voce dell'impermanenza
171	10. Lo scintillio delle risaie
185	11. La vera pratica
195	Ringraziamenti