

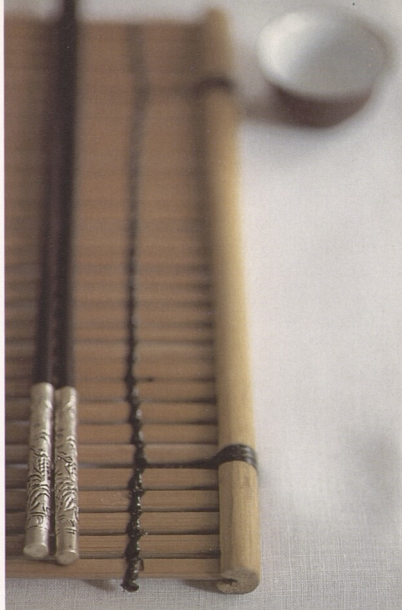
# Obsah

## Část 1

### ÚVOD

#### DO ZENU

Co je zen?	7
Odkud zen přišel?	19
Základní myšlenky	31
Jak praktikovat zen	45



## Část 2

### ZEN V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Každodenní praktikování	65
Zen doma	81
Zen v kuchyni	107
Zen v zahradě	137
Bibliografie	158
Rejstřík a poděkování	159