



OBSAH

<i>Poděkování</i>	8
<i>Poznámka autora</i>	9
<i>Jména, data a citace</i>	10
<i>Úvod</i>	11
1. Co je zen?	13
2. Původ a historie	23
3. Cesty zenu	47
Cesta k pravému já	47
Život Dóšua Džušina	54
4. Cvičení zenu	71
5. Další cvičení	105
6. Zen v každodenním životě	116
7. Zenová strava	127
8. Obrázky Pasení vola	133
9. Zen a bojová umění	146
10. Časté otázky	158
11. Zenové sliby a sútry	177
<i>Slovníček základních pojmů</i>	187
<i>Klášterní a seššinový slovníček</i>	191
<i>Literatura</i>	193
<i>Rejstřík</i>	197