

# OBSAH

O autorovi	7
Předmluva k českému vydání	9
Předmluva autora	11
Úvod	13
<b>I. OVLÁDÁNÍ / KONTROLA TĚLA A MYSLI</b>	<b>19</b>
<b>1. Kontrola dechu</b>	<b>21</b>
1. Snižování dechové frekvence	21
2. Rytmické dýchání	27
3. Zenová meditace během chůze ( <i>kinhin</i> )	31
4. Břišní dýchání	35
5. Počítání dechů	37
<b>2. Ovládání (kontrola) polohy</b>	<b>39</b>
1. Zenová meditace vsedě	39
2. Meditace vleže	45
3. Ovládání těla vestoje	49
<b>3. Stabilita mysli</b>	<b>53</b>
1. Koncentrace	53
2. Přesun pozornosti	65
3. Asociační metoda	71
4. Meditativní rozjímání	73

<b>II. VĚDECKÝ ZÁKLAD METODY ZAZEN</b>	<b>79</b>
4. Proč je zazen účinný	81
5. Proč zazen posiluje tělo	101