

Obsah

1. časť

ÚVOD DO ZENU

| | |
|----------------------|----|
| Čo je zen? | 6 |
| Odkiaľ pochádza zen? | 18 |
| Základné myšlienky | 30 |
| Ako cvičiť zen? | 44 |



2. časť

ZEN V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

| | |
|---------------------|-----|
| Každodenné cvičenie | 64 |
| Zen v byte | 80 |
| Zen v kuchyni | 106 |
| Zen v záhrade | 136 |
| Bibliografia | 158 |
| Register | 159 |