



Spis treści

Wstęp	9
1. Czym jest zen	11
2. Początki i historia zenu	20
3. Droga zen	41
Podróż do Prawdziwego „Ja”	41
Joshu Jushin (778-897)	48
4. Praktyka zenu	63
5. Dalsza praktyka	94
6. Zen w codziennym życiu	103
7. Rytuał jedzenia w zenie	113
8. Historia o wole i pasterzu w dziesięciu obrazkach	118
9. Zen w sztukach wojennych	132
10. Najczęściej zadawane pytania	142
11. Ślubowania i sutry	160
Słowniczek terminów ogólnych	168
Słowniczek terminów monastycznych i związanych z <i>sesshin</i> ..	172
Zalecana lektura	174