

Оглавление

Предисловие

Введение

1. Зачем?
2. Дзадзен
3. Форма и ритуал
4. Пробуждение
5. История
6. Верования и этика
7. Учения
8. Учителя
9. Этапы практики
10. Долгосрочная практика
11. Сангха
12. Повседневная жизнь и повседневные отношения
13. Дзен и искусство
14. Спасти всех чувствующих существ