

OBSAH:

I. DUCH ZENU	5
Základy zenu	6
Muž jménem Buddha	9
Kolo učení	13
Cesta zenu	21
Bódhidharma cestuje do Číny	23
Živá zkušenost	27
Metody zenu	31
Učitel	38
Zenové jídlo, zenový život	40
Umění zenu	41
Šójin ryóri	43
Kuchař a jeho činnost	45
Vlastní praktikování	50
Zazen	52
Jídlo s tělem a duší – cvičení v pěti krocích	60
II. PODSTATA STRAVY	65
Energetické principy a jejich používání	72
Jin a jang – vitální síly	72
Učení–2–kořenů – nemoc, její příčiny a symptomy	76
Vaše konstituce – „teplá“ nebo „studená“?	85
Energetické působení potravin – 1. princip regulace	92
„Jinizování a jangizování“	101
V rovnováze	108
V rytmu pěti elementů – 2. princip regulace	114
Wu xing	114

Cykly pěti prvků	116
Prvek dřevo a kyselá chuť	118
Prvek ohně a hořká chuť	122
Prvek země a sladká chuť	125
Prvek kov a ostrá chuť	130
Prvek voda a slaná chuť	133
„Hebký vítr v měsíční noci“ – taoistické kuchařské umění vaření	138
Obsah	149