

OBSAH

Úvod k českému vydání	3
Předmluva	13

I. NÁBOŽENSKÉ A HISTORICKÉ POZADÍ ZENU

15

1. Buddhismus	15
2. Zen a jóga	24
3. Historický vývoj zenu v Číně	26

II. PROVÁDĚNÍ ZENOVÉ MEDITACE (ZAZENU)

31

1. Držení těla	32
2. Dýchání	33
3. Vnitřní postoj	33
4. Výstražná hůl	40
5. Zenový mistr	41

III. PŮSOBENÍ ZENOVÉ MEDITACE

46

1. Zanmai	48
2. Působení zazenu	53

IV. ZAZEN A KŘESŤANSKÁ MEDITACE

75

**V. PSYCHOLOGICKÁ INTERPRETACE
MYSTICKÉ ZKUŠENOSTI PODLE
CARLA ALBRECHTA**

89

VI. ZENOVÁ MEDITACE V EVROPĚ

104

1. Kde a jak se u nás medituje ve stylu
zazenu? 106
2. Jak my, evropští křesťané,
interpretujeme, event. kritizujeme
cvičení zazenu? 131
3. Jak se zazen projevuje u křesťana,
který se modlí a slaví liturgii? 148