

Indice

Prefazione di Norman Fischer		IX
Introduzione di Susan Moon		XI
Capitolo 1	A cosa serve?	1
Capitolo 2	Zazen	5
Capitolo 3	Forma e rituale	23
Capitolo 4	Il risveglio	31
Capitolo 5	La storia	37
Capitolo 6	Etica e credenze	49
Capitolo 7	Gli insegnamenti	65
Capitolo 8	I maestri	75
Capitolo 9	Le fasi della pratica	95
Capitolo 10	Nel lungo periodo	113
Capitolo 11	Il sangha	119
Capitolo 12	La vita e le relazioni quotidiane	129
Capitolo 13	Lo zen e l'arte	141
Capitolo 14	Salvare tutti gli esseri senzienti	147