

# Índice

Prefácio à primeira edição em português .....	7
Prólogo à primeira edição em espanhol .....	11
Prólogo à segunda edição em espanhol .....	15
Prólogo à terceira edição em espanhol .....	17
Prefácio.....	23
Introdução .....	25
Breve história .....	27
O zen na Índia: o desabrochar.....	29
O zen na China: o florescimento .....	31
O zen no Japão: a maturação.....	33
O zen no Ocidente: a expansão.....	35
A prática de zazen .....	39
O lugar .....	41
Entrada no dojo.....	42
Deslocação no dojo.....	44
Sentar-se.....	47
Imobilidade.....	51
Zazen .....	53
Principais erros na prática de zazen.....	63
Levantar-se depois de zazen .....	65
Saída do dojo.....	68
Kin-hin, meditar caminhando .....	70
Principais erros na prática de kin-hin .....	75
Importância do zafu.....	77
Confeção de um zafu .....	79
Zen e civilização.....	83
Ser não é ter .....	84

Zen e vida cotidiana.....	84
Zen e psicossomática .....	85
O mestre zen .....	87
Zen, aqui e agora.....	88
Zen é conhecer-se a si mesmo.....	89
Zen e psicologia.....	90
Zen e artes marciais .....	91
Zen e qualidade de vida .....	93
Zen e criatividade .....	93
Zen e educação .....	94
Zen e Religião .....	95
Zen e liberdade.....	95
Zen e pensamento ocidental .....	96
Zen e saúde .....	96
Zen e eficiência.....	97
Zen e ecologia .....	97
Zen e economia.....	98
Zen e Política .....	99
A mulher no Zen.....	99
Zen e arte.....	100
Apêndices .....	103
O dharma de Buda geração após geração .....	105
A Transmissão Soto Zen.....	111
Comunidade Budista Soto Zen .....	120
Centros da comunidade budista Soto .....	121
Nota Final.....	123
Índice .....	125