



# OBSAH

Předmluva Lindy Lee Cadwellové 8

Úvod 11

## PRVNÍ ČÁST: KUNG-FU

1-A Tao kung-fu: Studie cestou čínského bojového umění	17
1-B Kung-fu – střed orientálních umění	28
1-C Okamžik pochopení	30
1-D Rozjímání o kung-fu	33
1-E Učte se sebeobraně	36
1-F Psychologie v obraně a útoku	39
1-G Jak si vybrat učitele bojových umění	40
1-H Jednota jemnosti/tvrdosti	42
1-I Můj názor na kung-fu	44

## DRUHÁ ČÁST: FILOZOFIE

2-A Proč jsem si vybral filozofii	49
2-B O lidském porozumění	52
2-C Život: jednota věcí	53
2-D Jednota tvrdosti a jemnosti	57
2-E Taoismus	59
2-F Jin-jang	61
2-G Wu-hsin (ne-mysl)	63
2-H Wu wei (nečinění)	66
2-I Nechte to být	68
2-J O západní filozofii	69
2-K Platon	70
2-L Platonův „Gorgias“	71
2-M Sokrates	72
2-N Povaha lidstva	73

2-O Morální chování: relativní verzum absolutní	74
2-P Objektivní a subjektivní úsudky	75
2-Q René Descartes	76
2-R Descartovy „meditace“	77
2-S Descartes – názor	80
2-T O Descartově cogito	81
2-U „Jakoukoli barvu chci“	82

## **TŘETÍ ČÁST: PSYCHOLOGIE**

3-A Poznámky ke gestaltské terapii	87
3-B Vztah organismu k jeho prostředí	89
3-C Tři typy filozofie	91
3-D Samoregulace verzum vnitřní regulace	93
3-E Vítěz a poražený	95
3-F Čtyři základní filozofické přístupy	97
3-G Myšlení je nacvičování	98
3-H Učení	100
3-I Proces „soustřeďování“	101
3-J Proces	102
3-K Past (slepá ulička – fobická vrstva)	103
3-L Hesse o tvrdohlavosti	105
3-M K osvobození	106

## **ČTVRTÁ ČÁST: POEZIE**

4-A Déšť, černé mraky	109
4-B Ze západního vrchu	110
4-C Umírající slunce	111
4-D Láska je jako rozhořívající se přátelství	112
4-E Ještě jednou tě objímám	113
4-F Všechny řeky tekoucí na východ nebo na západ	114
4-G V lodičce na jezeře Washington	115
4-H Na okamžik	116
4-I Procházka po břehu jezera Washington	117
4-J Noční déšť	118

4-K	Náš soulad je sladký jako sen	119
4-L	Okolí nevydává ani hlásku	120
4-M	Je jaro	122
4-N	Věci, které vidím	123
4-O	Kolibřík	124
4-P	Mráz	126
4-Q	Padající list	127
4-R	Noc byla stvořena k milování	128
4-S	Tichá flétna	129
4-T	Od chvíle, co jsi odešla	130
4-U	Loučení	132

## **PÁTÁ ČÁST: JEET KUNE DO – OSVOBOZENÍ**

5-A	Jeet kune do: způsob „zastavení pěsti“	136
5-B	K osobnímu osvobození (Jeet kune do I)	138
5-C	K osobnímu osvobození (Jeet kune do II)	143
5-D	Jeet kune do: co není (Jeet kune do III)	149
5-E	K osobnímu osvobození (Jeet kune do IV)	159
5-F	K osobnímu osvobození (Jeet kune do V)	169
5-G	Částečné formování (Jeet kune do VI)	177
5-H	JKD (Jeet kune do VII)	185
5-I	K osobnímu osvobození (Jeet kune do VIII)	190
5-J	Poznámky o jeet kune do	198
5-K	Více poznámek o jeet kune do	200
5-L	Další poznámky o jeet kune do	204
5-M	Nejvyšší zdroj jeet kune do	207
5-N	Téma	219
5-O	Pravé mistrovství	221
5-P	Bojové umění	223
5-Q	Překážky na cestě k poznání	224
5-R	Objektivní hodnocení bojové dovednosti Bruce Lee – od těch, kdo vědí, co to je	225

## **ŠESTÁ ČÁST: HERECTVÍ**

- 6-A Co je přesně herec? 233  
6-B Herec – celkový součet 234  
6-C Seberealizace a realizace sebestředstvy  
v hereckém umění 236  
6-D Jiný herec vyjadřuje svou mysl 238

## **SEDMÁ ČÁST: SEBEPOZNÁVÁNÍ**

- 7-A Můj první článek psaný v Hongkongu 241  
7-B V mém vlastním procesu I 242  
7-C V mém vlastním procesu II 245  
7-D V mém vlastním procesu III 246  
7-E Hledání někoho opravdového  
(V mém vlastním procesu IV) 248  
7-F V mém vlastním procesu V 250  
7-G V mém vlastním procesu VI 252  
7-H O seberealizaci (V mém vlastním procesu VII) 253  
7-I V mém vlastním procesu VIII 254  
7-J Zanícenost mysli 256

## **OSMÁ ČÁST: DOPISY**

- 8-A „Skutečný smysl života – klid mysli“ 263  
8-B „Použijte svou vlastní zkušenost a představivost“ 266  
8-C „Kdo jsem?“ 269  
8-D „Proměnit překážky v odrazové můstky“ 273  
8-E „Všechno je ve stavu mysli“ 275  
8-F „Umění žije tam, kde je absolutní svoboda“ 277