

# Obsah

Předmluva . . . . .	7
Poděkování . . . . .	11
I. ZAČÁTKY . . . . .	13
Začátek zenové praxe . . . . .	15
Právě tento okamžik . . . . .	20
Autorita . . . . .	28
Stažení způsobené strachem . . . . .	30
II. PRAXE . . . . .	35
Co není praxe . . . . .	37
Co je praxe . . . . .	39
Oheň pozornosti . . . . .	45
Hon za osvětlením . . . . .	49
Cena praxe . . . . .	54
Odměna za praxi . . . . .	56
III. POCITY . . . . .	61
Jedna, dvě, tři . . . . .	63
Pandořina skříňka . . . . .	67
„Nerozčilujte se“ . . . . .	70
Falešný strach . . . . .	78
Konec nadějí . . . . .	80
Láska . . . . .	85
IV. VZTAHY . . . . .	89
Hledání . . . . .	91
Vztahy a naše praxe . . . . .	96
Prožívání a chování . . . . .	103
Nefunkční vztahy . . . . .	106
Nevztahovost vztahů . . . . .	111

V. UTRPENÍ . . . . .	115
Skutečné a falešné utrpení . . . . .	117
Odříkání . . . . .	122
Je to v pořádku . . . . .	126
Tragédie . . . . .	131
Pozorující já . . . . .	134
VI. IDEÁLY . . . . .	141
Běh na místě . . . . .	143
Aspirace a očekávání . . . . .	145
Vidíme přes nadstavbu . . . . .	148
Vězni strachu . . . . .	156
Nadějné vyhlídky . . . . .	160
VII. HRANICE . . . . .	165
Na ostří nože . . . . .	167
New Jersey neexistuje . . . . .	175
Náboženství . . . . .	181
Osvícení . . . . .	186
VIII. NAŠE VOLBA . . . . .	189
Od problémů k rozhodnutím . . . . .	191
Bod obratu . . . . .	198
Zavřené dveře . . . . .	202
Závazek . . . . .	205
IX. SLUŽBA . . . . .	211
Buď vůle tvá . . . . .	213
Něco za něco? . . . . .	215
Podobenství o Mušinovi . . . . .	219
Rozhovor Amy Grossové s Charlotte Joko Beckovou . . . . .	224