

OBSAH

Poznámka autorky	9
Úvod	11
Opouštím domov, abych našla Domov	
PŘÍCHOD DO KLÁŠTERA	14
1. den – Tělo	18
Objevuji útočiště ve svém moudrém já	
2. den – Začátečnickova mysl	25
Překonání nudy	
3. den – Etická mysl (šíla)	32
Zabiják koček	
4. den – Soustředěná mysl (samádhi)	38
Den, kdy mi mnich rozvibroval páteř	
5. den – Pronikavá mysl (pradžňá)	45
Lekce zkažené ryby	

6. den – Zastavení Poselství zvonícího zvonku	54
7. den – Úsilí Jak se nestát superženou	61
8. den – Ticho Jak nerozdělávat oheň	67
9. den – Činnost Proč je dobré chránit mravence	72
10. den – Trpělivost Jak louskat mandle	77
11. den – Radost Vaření s kluky	82
12. den – Pokora Brazílie proti Německu	86
13. den – Poklid Mniška, která zpívala francouzskou ukolébavku	90
14. den – Vyrovnanost Muž, který mi ukradl sluchátka	94
15. den – Čírost „Nepřítel“ mi pomáhá spatřit pravdu o vnitřním bytí	100
16. den – Víra Nový začátek	106
17. den – Vlídnost Žena, která mi uvařila polévku	111

18. den – Pokora, druhý díl Ztráta univerzitního titulu	117
19. den – Opravdovost Jak nejednat záludně	121
20. den – Odvaha Setkání s osiřelou poutnicí	125
21. den – Proměnlivost Jak stíhat změny	130
22. den – Země Jsem hladovějící dítě	136
23. den – Voda Jak si mnich myje obličej	142
24. den – Oheň Šťastný Ir	147
25. den – Vzduch Jak mě těžký kufr naučil odevzdanosti	151
26. den – Posvátná úcta Mnich, který vypadá jako Willem Dafoe	157
27. den – Závazek Jak pohledět utrpení do očí	165
28. den – Vznešenost Krása umírajícího, plující mnich a nádherné dítě	170
29. den – Dech Proč je pro nás dýchání samozřejmost?	174

30. den – Katalyzátory	178
Tsunami, války a hořící mniši	
31. den – Expanze	182
Zbavte se svého malého já	
32. den – Propojenost	188
Bez hnoje nejsou květy	
33. den – Transcendence	195
Anděl, který mě navštívil	
34. den – Ne-já	200
Proklínání ega	
35. den – Prostor	206
Den, kdy jsem hleděla skrze větve stromu	
36. den – Transformace	212
Ze čtyřiaosmdesátiletého mnicha je pětileté dítě	
37. den – Práce	217
Právnička, která se stala mniškou	
38. den – Vděčnost	222
Co mě naučilo semínko granátového jablka	
39. den – Modlitba	228
Den zpívajících mnichů	
40. den – Láska	233
Plutí na listu lotosu	
NÁVRAT DOMŮ	238

Poděkování	241
Zdroje	243
O autorce	245
O Thich Nhat Hanhovi a Plum Village	246