

# OBSAH

Předmluva .....	7
Vždycky to tak bylo .....	13
Zastávky .....	13
Koloběh .....	16
Rituály drží tělo a duši pohromadě .....	20
Dotýkejte se! .....	23
Každý rok znovu .....	28
Proč je důležité říct „amen“ .....	36
Červená nit .....	44
Duše ví .....	45
Otevři uši! .....	47
„Zvlášť“ .....	49
Kdo řekne O, musí říct i L .....	51
Rytmus dělá hudbu .....	54
A teď pořádně! .....	56
To dobré zůstává .....	59
Nehoň se! .....	63

Den co den – Rituály od rána do večera .....	66
Ráno – probuzený život .....	67
Mnichův ranní rituál .....	71
Rituály .....	77
<i>Zkus ... přestat se hádat s budíkem .....</i>	<i>77</i>
<i>Zkus ... naslouchat novému dni .....</i>	<i>78</i>
<i>Zkus ... přestat hledat štěstí</i>	
<i>v budoucnosti .....</i>	<i>79</i>
<i>Zkus ... se přestat litovat a svádět</i>	
<i>odpovědnost za sebe na druhé ....</i>	<i>80</i>
<i>Zkus ... přestat žvanit .....</i>	<i>82</i>
Poledne – přerušovaný život .....	83
Mnichův polední rituál .....	85
Rituály .....	88
<i>Zkus ... uvěřit, že jsi dobrý,</i>	
<i>i když nejsi ve stresu .....</i>	<i>88</i>
<i>Zkus ... naslouchat svému hněvu .....</i>	<i>90</i>
<i>Zkus ... naslouchat svým vášním .....</i>	<i>91</i>
<i>Zkus ... se zastavit a posilnit .....</i>	<i>92</i>
Večer – zklidněný život .....	94
Mnichův večerní rituál .....	98
Rituály .....	99
<i>Zkus ... být vděčný .....</i>	<i>99</i>

<i>Zkus ... nebýt dokonalý</i> .....	100
Noc – odevzdaný život .....	102
Mnichův noční rituál .....	105
Rituály .....	109
<i>Zkus ... přestat</i> .....	109
<i>Zkus ... vnímat své sny</i> .....	110
<i>Zkus ... naslouchat mlčení</i> .....	111
Odvahu! .....	113
Nech to tak .....	114
Smíš přestat .....	118
Tak do toho! .....	125
Několik myšlenek závěrem .....	134
O autorovi .....	136