

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