

# OBSAH

Předmluva profesora Yoshinoriho Hiroie	11
Prolog	13
Úvod	15

## První část: **HAGUROSAN**

### Setkání s přítomností na Hoře Černého křídla

1. Život: Svitek se rozvíjí	29
2. Uvědomělost srdce: Jen aranžovat květy	45
3. Klid: Kde promlouvá ticho	61
4. Čas: Hlas podobný hromu	81

## Druhá část: **GASSAN**

### Ve stínu smrti na Měsíční hoře

5. Smrtelnost: Je tu, není tu	103
6. Padání: Nechávat odejít, nechávat se nést	123
7. Osvobození: Cestovat nalehko	139
8. Stárnutí: Vrstvy života	155



## Třetí část: JUDONOSAN

### Znovuzrození na Hoře Posvátného jara

9. Návrat: Stávat se tím, kým jsme	173
10. Výživa: Dobré dovnitř, dobré ven	189
11. Upřímnost: Ten čas je teď	209
12. Záměrnost: Dostalo se nám dnešního dne	221
Epilog	237
Anatomie <i>kokoro</i>	239
Poznámky	247
Bibliografie	255
Tipy na pomalé cestování Japonskem	267
Zdroje k tématu zármutku	274
Poděkování	275