

Obsah

Úvod: „Předenařmluva“	9
A: <i>Annei</i> : Klid a pořádek	13
B: <i>Binbóšó</i> : Chudákova mysl	23
Č: <i>Čówa</i> : Rovnováha a harmonie	32
D: <i>Dacuzoku</i> : Odpočinek od rutiny	41
<i>Džóšiki</i> : Obecné znalosti	48
E: <i>Enrjo</i> : Zdrženlivost	58
F: <i>Fukinsei</i> : Opuštění konceptů	63
G: <i>Ganbaru</i> : Usilovná snaha	69
H: <i>Hara hači bu</i> : Osmdesát procent je perfektní!	76
I: <i>Ikigai</i> : Životní cíl	86
J: <i>Júgen</i> : Éterická krása	99
K: <i>Kanso & kokó</i> : Jednoduchost & úspornost	109
M: <i>Mottainai</i> : Lítost nad plýtváním	120
N: <i>Nacukašii</i> : Hořkosladká nostalgie	129

O:	<i>Óbaitóri: Nikdy se nesrovnávejte</i>	138
P:	<i>Pari šókógun: Vyrovnávání se se zklamáním</i>	146
R:	<i>Reigi: Etiketa a způsoby chování</i>	153
S:	<i>Seidžaku & šizen: Pokoj & přirozenost</i>	162
T:	<i>Torimodosu: Odrazit se ode dna</i>	172
U:	<i>Unmei: Osud</i>	182
W:	<i>Wabi sabi: Nedokonale dokonalé</i>	196
Z:	<i>Zazen: Meditace vsedě</i>	205
	Doslov	213
	Poděkování	219
	Poznámky	222