

OBSAH

Předmluva	7
Kapitola první	
Váš Mlčenlivý Mistr: MOC VAŠEHO PRAVÉHO JÁ	13
OTÁZKA... KDO JSEM JÁ?	
Odpověď... Šest tváří Mlčenlivého Mistra	15
Neshody	25
Řešení	27

Kapitola druhá

Hledání Mlčenlivého Mistra: PRONIKNUTÍ K VAŠÍ SÍLE	29
Důkazy pravidla manifestace	
PĚT PRINCIPŮ DUŠEVNÍHO ŽIVOTA	32
1. Rozpoznejte své obavy a slabosti. Zvítězte nad nimi	
<i>Nebojte se své slabosti</i>	
<i>Slabost uvolňuje vaši energii</i>	
<i>Jsou slabosti jiných i vašimi slabostmi?</i>	
2. Učte se ze svých chyb	36
<i>Chyby jsou vaší zpětnou vazbou</i>	
<i>Kdo dělá chyby, dělá pokroky</i>	
<i>Strach z chyb je pouhá lenost</i>	
3. Všichni jsme schopni konat, jsme připraveni	
jednat a toužíme předvádět a produkovat	39
<i>I vy jste nekonečným Spolutvůrcem</i>	
4. Buďte odhodláni a stůjte o kvalitu	42
<i>Buďte konkrétní</i>	
<i>Odhodlání záleží na vás</i>	
<i>Buďte zodpovědnými Spolutvůrci</i>	
5. Získejte pozitivní přístup	45
<i>Tvořivý potenciál emocí</i>	
<i>Existuje vědomí a podvědomí</i>	
<i>Programujte si podvědomí</i>	

Co s negativními emocemi
Možnost první: Rytí do kamene či dřeva
Možnost druhá: Psaní do písku
Možnost třetí: Psaní do vody
Pozitivní emoce z vašeho Pravého Já

Kapitola třetí

Tři nástroje bojovníka Jung SuWon

1. Rovnováha55
Jednota protikladů: jin a jang
Vědomí vyjadřuje kvalitu jin a jang
Udržení rovnováhy, tok jin a jang
2. Pozornost60
Hlas Mlčenlivého Mistra
Naslouchání Mistrovu hlasu
Být pozorný právě v tuto chvíli
3. Vizualizace63
Myšlenky tvoří představy
Myšlenky a představy nabývají formu
Efektivní vizualizace

Kapitola čtvrtá

Jednota s Mlčenlivým Mistrem:

SEDM KROKŮ K VNITŘNÍ SÍLE68

1. Tělo a mysl jsou jedno
2. Pravda
3. Čistota
4. Láska
5. Věrnost
6. Oběť
7. Trpělivost

Kapitola pátá

Váš Mlčenlivý Mistr v akci:

TĚLESNÝM CVIČENÍM TRÉNUJETE ŽIVOT84

Tělesná cvičení Jung SuWon
Cvičení je překonávání limitů
Cvičení je duševní válka
Cvičení je nazírání skutečnosti
Cvičení je meditace v pohybu

Kapitola šestá

Meditace: BYTÍ S MLČENLIVÝM MISTREM93

Formální meditace

Kdo jsem já?

Epilog98

Poděkování

O autorce99