

Obsah

Předmluva	7
Úvod	11

ČÁST I: NAUČ SE STÁT

Než se můžeš naučit vítězit nad jinými, musíš se napřed naučit pořádně stát. (z Číny)

1. Zásada přítomnosti	
Nauč se žít tady a teď a uvědomuj si svou pomíjivost	19
2. Zásada bedlivé pozornosti	
Nauč se, že jen s bedlivou pozorností nahlédneš do nitra svého i do nitra jiných	33
3. Zásada rozhodnosti	
Nauč se věci dokončit, nebo se do nich vůbec nepouštěj	49
4. Zásada nechtít vlastnit	
Nauč se, že bažíš-li po něčem, činí tě to vypočitatelným, zranitelným a vydíratelným	65

ČÁST II: NAUČ SE BÝT SILNÝ

Člověk, který chce být neustále dobrý, musí nutně mezi tolika, kteří dobří nejsou, ztroskotat. Musí se proto naučit nebýt dobrý a tuto znalost používat či nepoužívat podle toho, jaká se naskytne příležitost. (Niccolò Machiavelli)

5. Zásada zachovat si chladnou hlavu	
Nauč se nikdy se nenechat k žádnému jednání strhnout	83
6. Zásada nespěchat	
Nauč se přemáhat spěch pomalostí	101

7. Zásada napodobování	
Nauč se, že lépe ocenit jiné můžeš jen jejich napodobením	117
8. Zásada příležitosti	
Nauč se vytvářet příležitosti a čekat na ně, abys je mohl použít pro sebe nebo proti svým nepřátelům	135
9. Zásada umět ustoupit	
Nauč se tím, že ustoupíš, nechat vyvanout energii soupeře do prázdna	153
ČÁST III: NAUČ SE VÍTĚZIT	
<i>Moudrý muž dosáhne vítězství a to mu stačí.</i>	
<i>Neuchyluje se pak k násilí. (Lao-c')</i>	
10. Zásada převahy	
Nauč se, že skutečná převaha je v umění vítězit bez boje	173
11. Zásada umět se oprostit	
Nauč se oprostit se od přejatých názorů a stále znovu ověřovat své vlastní	189
12. Zásada sebepoznání	
Nauč se, že vše, čím jsi a čím se staneš, je jen v tobě samotném	205
Epilog	217
Šaolin čerpá z mnoha zdrojů	219
Seznam literatury	226
Poděkování	227
Rejstřík	228
Cvičení (přehled)	231