

OBSAH

Předmluva	7
Díl první PRINCIPY KI	9
<i>Kapitola 1</i> Lidský život	11
<i>Kapitola 2</i> Hodnota naší existence	14
<i>Kapitola 3</i> Splynutí ducha a těla	17
<i>Kapitola 4</i> Základní principy KI	20
1. O podstatě KI	20
2. Pozitivní a negativní KI	22
<i>Kapitola 5</i> Čtyři základní principy sjednocení ducha a těla	29
1. Duch ovládá tělo	29
2. Udržovat Jeden bod	40
3. Dokonale se uvolnit	48
4. Držet váhu dole	52
5. Nechat proudit KI	56
<i>Kapitola 6</i> Každodenní jednotu ducha a těla	58
<i>Kapitola 7</i> Metody dýchání KI	73
1. Metoda dýchání KI 1	74
2. Metoda dýchání KI 2	80
3. Metoda dýchání, která rámec dýchání přesahuje	83
<i>Kapitola 8</i> Boží duch	84
<i>Kapitola 9</i> Duch lásky a ochrany všech věcí	89
 Díl druhý KAŽDÝ DEN V SOULADU S KI	91
<i>Kapitola 10</i> Vstávání	93
<i>Kapitola 11</i> Spánek	96
<i>Kapitola 12</i> Podvědomí	101
<i>Kapitola 13</i> Snadná cesta	111
<i>Kapitola 14</i> Jídlo	116
<i>Kapitola 15</i> Náš obličej, naše oči a naše mluva	119
<i>Kapitola 16</i> Princip nesoupeření	124

<i>Kapitola 17</i>	Jednota klidu a pohybu	133
<i>Kapitola 18</i>	Pravidla pro žáky	135
1.	Buďte přístupní a seriózní	136
2.	Buďte houževnatí	138
3.	Rozdíly v technikách a metodách učení	140
4.	Buďte žáky a učiteli	142
<i>Kapitola 19</i>	Pravidla pro učitele	143
1.	Společný růst	143
2.	Učitel musí být skromný	145
3.	Žáci jsou zrcadlem učitele	145
4.	Právo, nikoli moc	146
5.	Učitele nedělá věk, nýbrž chování	147
6.	Buďte slušní a nestranní	149
7.	Učitelé musí spolupracovat	151
Doslov		153
Dodatek		155