

# OBSAH

|                |   |
|----------------|---|
| ÚVOD . . . . . | 7 |
|----------------|---|

## Část první. KNIHA O DUCHU

|                                                                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. CO JE ŽIVOT. Pokouší se ukázat, co víme o životě; vymezit hranice skutečné pravdy na rozdíl od fráze a sebeklamu . . . . .                                     | 13 |
| II. PODSTATA VÍRY. Pokouší se ukázat, co můžeme dokázat rozumem a co známe intuitivně; co je obsahem procesu myšlení, bez něhož by nebylo myšlenky . . . .        | 17 |
| III. UŽÍVÁNÍ ROZUMU. Pokouší se ukázat, že v oblasti rozumové jsme nuceni rozumu užívat a že mu právem důvěřujeme . . . . .                                       | 19 |
| IV. PŮVOD MRAVNOSTI. Srovnávají se tu cesty přírody s lidskou mravností a dělá se pokus ukázat, jak vznikla mravnost . . . . .                                    | 23 |
| V. PŘÍRODA A ČLOVĚK. Pokouší se ukázat, kterak člověk ovládl přírodu, jak řídí a zlepšuje její pochody . . .                                                      | 26 |
| VI. ČLOVĚK BUŘIČEM. Ukazuje na přechodný stupeň mezi pudem a rozumem, na němž se člověk poznává, i kterak může pokročit ve stav bezpečnější . . . .               | 31 |
| VII. VYTVOŘENÍ MORÁLKY. Pokouší se ukázat, že se lidská mravnost musí změnit, aby vyhovovala lidské skutečnosti a jejím kritériem že může být jen rozum . . . . . | 34 |
| VIII. CTNOST UMÍRNĚNOSTI. Pokouší se dokázat, že rozumné chování je přizpůsobování prostředků účelům a že závisí na porozumění určité situaci . . . . .           | 38 |
| IX. JAKÝ ŽIVOT SI VYBRAT. Pojednává o měřítkách, jimiž lze posoudit, co je v životě nejlepšího a rozhodnout, co z něho máme udělat . . . . .                      | 42 |
| X. JÁ A MŮJ BLIŽNÍ. Srovnává se nová mravnost se starou a pojednává se o poměrném významu jednotlivých povinností . . . . .                                       | 48 |
| XI. DUCH A TĚLO. Pojednává o vztazích mezi tělesným a duševním a o možnosti svobody ve světě pevných příčin . . . . .                                             | 51 |

|                                                                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| XII. MYSLÍCÍ TĚLO. <i>Pojednává o podvědomí, čím je, co znamená pro tělo a jak možno je ovládnout a zužitkovat rozumem . . . . .</i>                          | 58 |
| XIII. ZKOUMÁNÍ PODVĚDOMÉHO. <i>O automatickém psaní, rozboru snů a jiných způsobech, jimiž byla lidskému vědění otevřena celá nová oblast života . . . .</i>  | 62 |
| XIV. PROBLÉM NESMRTELNOSTI. <i>O posmrtném životě s hlediska mravního, čili, máme právo žít věčně?</i>                                                        | 68 |
| XV. SVĚDECTVÍ O ŽIVOTĚ PO SMRTI. <i>O výsledcích psychického zkoumání a o důkazech spiritismu . . . .</i>                                                     | 74 |
| XVI. DUŠEVNÍ SCHOPNOSTI. <i>Vysvětluje se, že vědění znamená svobodu a nevědomost otroctví, a co znamená věda pro lid . . . . .</i>                           | 82 |
| XVII. VEDENÍ MYSLI. <i>Uzavírá »Knihu o duchu« zkoumáním, jak uchovat a rozvinout myslící schopnosti k ochraně života vlastního i života bližních . . . .</i> | 87 |

## Část druhá. KNIHA O TĚLE

|                                                                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| XVIII. TĚLESNÁ JEDNOTA. <i>Pojednává o těle jako celku a ukazuje, že zdraví nezávisí na jednotlivých orgánech a úkonech, nýbrž je věcí celého organismu . . . .</i> | 95  |
| XIX. POKUSY S VÝŽIVOU. <i>Líčí, jak autor dobrodružně hledal zdraví a podává úsudek o tom, co by se mělo jíst . . . . .</i>                                         | 102 |
| XX. NESPRÁVNÁ VÝŽIVA. <i>Pojednává o různé potravě a jak působí na zdraví a nemoc . . . . .</i>                                                                     | 108 |
| XXI. NORMÁLNÍ VÝŽIVA. <i>Pojednává o různé potravě, její výživnosti, kolik jí potřebujeme a co stojí . . . .</i>                                                    | 117 |
| XXII. POTRAVA A JEDY. <i>Uzavírá pojednání o výživě a pojednání o účincích dráždivel na tělesnou soustavu .</i>                                                     | 125 |
| XXIII. JEŠTĚ O ZDRAVÍ. <i>Pojednává o dýchání a větrání, odívání, koupání a o spánku . . . . .</i>                                                                  | 133 |
| XXIV. PRÁCE A HRA. <i>Pojednává o tom, jak mají cvičit lenoši i přepracovaní . . . . .</i>                                                                          | 138 |
| XXV. LÉČENÍ POSTEM. <i>Pojednává o tom, kterak příroda sama léčí nemoci a jak toho využít . . . . .</i>                                                             | 143 |
| XXVI. JAK SKONČIT PŮST. <i>Probírají se různé způsoby obnovení tělesné váhy po postu, zejména mléčnou výživou . . . . .</i>                                         | 148 |

|                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| XXVII. NEMOCI A LÉČENÍ. <i>Pojednává o obvyklejších chorobách a co je známo o jejich příčinách a léčení .</i> | 152 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

### Část třetí. KNIHA O LÁSCĚ

|                                                                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| XXVIII. DNEŠNÍ MANŽELSTVÍ. <i>Pojednává o nynějších mravech a jejich vztahu k ideálu jednomanželství</i>                                                                   | 167 |
| XXIX. VÝVOJ MANŽELSTVÍ. <i>Pojednává o pohlavním vztahu, o jeho významu a dějinách, o stupních vývoje lidské společnosti . . . . .</i>                                     | 170 |
| XXX. POHLAVÍ A MLADÝ SVĚT. <i>Pojednává o nynějším pohlavním řádu a jeho vlivu na příští pokolení</i>                                                                      | 175 |
| XXXI. POHLAVÍ A »LEPŠÍ SPOLEČNOST«. <i>Líčí pohlavní mravy těch, kdo dnes udávají tón . . . . .</i>                                                                        | 182 |
| XXXII. POHLAVÍ A CHUDÁK. <i>Pojednává o prostituci, o jejím rozšíření a o nemocích, které způsobuje . .</i>                                                                | 187 |
| XXXIII. POHLAVÍ A PŘÍRODA. <i>Dokazuje, že naše pohlavní rozháranost není následkem přírodní nebo tělesné disharmonie . . . . .</i>                                        | 190 |
| XXXIV. LÁSKA A HOSPODÁŘSTVÍ. <i>Tvrdí, že naše pohlavní nezřízenost má příčiny sociální, poněvadž pohnutkou manželství jsou peníze místo lásky . . . .</i>                 | 192 |
| XXXV. MANŽELSTVÍ A PENÍZE. <i>Pojednává o příčinách prostituce a o jejich vyšší formě, o manželství konvenčním . . . . .</i>                                               | 196 |
| XXXVI. LÁSKA PROTI CHTÍČI. <i>Probírá pohlavní pud a jeho zneužívání; kdy se ho má dbát a kdy se má potlačit . . . . .</i>                                                 | 200 |
| XXXVII. CELIBÁT A ČISTOTA. <i>Ideál potlačení pohlavního pudu proti ideálu, řídit jej a vychovávat .</i>                                                                   | 203 |
| XXXVIII. OBRANA LÁSKY. <i>Pojednává o vášnivé lásce, o jejím posvěcení, o jejím místu v životě a uchování v manželství . . . . .</i>                                       | 206 |
| XXXIX. OMEZENÍ PORODŮ. <i>Pojednává o zabránění početí jako o největším objevu člověka, který ho vysvobodil z područí přírody a dal mu do rukou klíče života . . . . .</i> | 210 |
| XL. ČASNĚ MANŽELSTVÍ. <i>Pojednává o manželstvích z lásky, jak se uskutečňují a jak se k nim mají chovat rodiče . . . . .</i>                                              | 215 |

|                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| XLI. KLUB MANŽELSTVÍ. <i>Pojednává o tom, jak rodičové a dospělí mají pomoci mladým, uchránit se nešťastného manželství . . . . .</i>           | 219 |
| XLII. VÝCHOVA K MANŽELSTVÍ. <i>Dokazuje, že umění lásky možno naučit. a že máme právo i povinnost naučit mu . . . . .</i>                       | 222 |
| XLIII. PENÍZE V MANŽELSTVÍ. <i>Pojednává o praktické stránce soužití v manželství . . . . .</i>                                                 | 225 |
| XLIV. OBRANA JEDNOMANŽELSTVÍ. <i>Pojednává o trvalé lásce a jak ji uchovávat . . . . .</i>                                                      | 228 |
| XLV. PROBLÉM ŽÁRLIVOSTI. <i>Pojednává o tom, pokud může někdo nutit druhého, aby dostal slibu lásky . . . . .</i>                               | 232 |
| XLVI. PROBLÉM ROZVODU. <i>Hájí právo na rozvod, jako ochranu jednomanželské lásky a jako bráz proti manželské nevěře a prostituci . . . . .</i> | 236 |
| XLVII. OMEZENÍ ROZVODŮ. <i>Pojednává o okolnostech, kdy má společnost právo zakázat rozvod nebo jej omezovat . . . . .</i>                      | 238 |

#### Část čtvrtá. KNIHA O SPOLEČNOSTI

|                                                                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| XLVIII. JÁ A SVĚT. <i>Pojednává o počátcích vědomí u nemluvněte a u primitivního člověka i o jejich přizpůsobování životu . . . . .</i>                         | 245 |
| XLIX. SOUTĚŽ A SPOLUPRÁCE. <i>Pojednává o poměru dospělého člověka k společnosti, a o podílu sobectví a ziskovosti na vývoji společenského života . . . . .</i> | 248 |
| L. ARISTOKRACIE A DEMOKRACIE. <i>Pojednává o představě, že jsou vyšší třídy a vyšší plemena, a o tom, je-li ta představa odůvodněna . . . . .</i>               | 253 |
| LI. VLÁDNOUCÍ TŘÍDY. <i>Pojednává o autoritě v lidské společnosti, o tom, jak se udržuje i oč se může opřít . . . . .</i>                                       | 256 |
| LII. JAK SE VYVÍJELA SPOLEČNOST. <i>Pojednává o četných změnách, které prodělala lidská společnost . . . . .</i>                                                | 259 |
| LIII. PRŮMYSLOVÝ VÝVOJ. <i>Zkoumá vývoj průmyslu a dnešní jeho stav . . . . .</i>                                                                               | 262 |
| LIV. TŘÍDNÍ BOJ. <i>Pojednává o dějinách jako o bojišti, na němž zápasí třídy vládnoucí s porobenými, a o způsobu i výsledku tohoto zápasu . . . . .</i>        | 267 |

|                                                                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| LV. KAPITALISTICKÁ SOUSTAVA. <i>Jak vzniká bohatství v moderní společnosti a o účincích kapitalistické soustavy na ducha dělnictva . . . . .</i>                | 269 |
| LVI. KAPITALISTICKÝ PROCES. <i>Jak v nynější průmyslové soustavě vznikají zisky a co se s nimi děje . . .</i>                                                   | 274 |
| LVII. ŠPATNÉ ČASY. <i>Vysvětluje, proč kapitalistická prosperita je tak křečovitá a proč hojnost výrobků vyvolává nedostatek místo hojnosti . . . . .</i>       | 276 |
| LVIII. ŽELEZNÝ KRUH. <i>Rozbírá podrobněji výdělkářskou soustavu, která rdousí výrobu a znemožňuje skutečnou prosperitu . . . . .</i>                           | 278 |
| LIX. ZAHRANIČNÍ TRHY. <i>Pojednává o úsilí kapitalismu, zachránit se odbytem přebytku za hranicemi a o následcích toho . . . . .</i>                            | 280 |
| LX. KAPITALISTICKÁ VÁLKA. <i>Ukazuje, jak konkurenční boj o cizí trhy vede národy samočinně do války . . .</i>                                                  | 284 |
| LXI. VÝROBNÍ MOŽNOSTI. <i>Ukazuje, co bychom mohli vyrobit, kdybychom se pokusili a jak jsme to dokázali, když to musilo být . . . . .</i>                      | 286 |
| LXII. CO STOJÍ SOUTĚŽ. <i>Pojednává o ztrátách třením našeho výrobního mechanismu, o těch zjevných i o těch skrytých . . . . .</i>                              | 289 |
| LXIII. SOCIALISMUS A SYNDIKALISMUS. <i>Pojednává o možnosti průmyslu, řízeného státem, a o možnosti správy průmyslu odborovými organisacemi . . . . .</i>       | 293 |
| LXIV. KOMUNISMUS A ANARCHISMUS. <i>Pojednává o společenství statků a o společnosti bez donucování, a o tom, jak se tyto ideje uskutečnily v Rusku . . . . .</i> | 296 |
| LXV. SOCIÁLNÍ REVOLUCE. <i>Jak postupuje veliká změna v jednotlivých průmyslech a jak se máme na ni připravit . . . . .</i>                                     | 300 |
| LXVI. KONFISKACE NEBO NÁHRADA. <i>Mají dělníci vykoupit kapitalisty? Mohou si to dovolit, a nač by to přišlo? . . . . .</i>                                     | 302 |
| LXVII. VYVLASTNĚNÍ VYVLASTŇOVATELŮ. <i>Pojednává o diktatuře proletariátu a o jejích vyhlídkách ve Spojených státech . . . . .</i>                              | 305 |
| LXVIII. OTÁZKA PŮDY. <i>Pojednává o pozemkové dani jako prostředku přestavby společnosti a srovnává ji s jinými programy . . . . .</i>                          | 309 |

|                                                                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| LXIX. KONTROLA ÚVĚRU. <i>Pojednává o penězích, jak pomáhají omezovat průmysl a jak jej mohou pomoci osvobodit . . . . .</i>                           | 312 |
| LXX. KONTROLA PRŮMYSLU. <i>Pojednává o různých programech, jak změnit průmyslovou autokracii v demokracii . . . . .</i>                               | 317 |
| LXXI. NOVÝ SVĚT. <i>Popisuje společnost, založenou na kooperaci, nejprve po stránce finanční, o základní mzdě a jejích změnách . . . . .</i>          | 320 |
| LXXII. ZEMĚDĚLSKÁ VÝROBA. <i>Pojednává o půdě v novém světě a jak podpořit družstevní zemědělství a družstevní hospodaření v domácnosti . . . . .</i> | 323 |
| LXXIII. DUŠEVNÍ TVOŘENÍ. <i>Pojednává o vědecké, umělecké a náboženské činnosti jako nadstavbě, vybudované na normální mzdě . . . . .</i>             | 326 |
| LXXIV. PŘETVOŘENÉ LIDSTVO. <i>Pojednává o lidské přirozenosti a o jejích slabostech, a co s nimi bude v novém světě . . . . .</i>                     | 330 |