

# Inhalt

Vorwort .....	5
Zur Information des Lesers .....	13

## Teil eins: *Die Ki-Prinzipien*

Das menschliche Leben .....	17
Der Wert unseres Daseins .....	22
Die Einheit von Geist und Körper .....	26
Was ist Ki? .....	31
Die Vier Grundprinzipien	
der Einheit von Geist und Körper .....	47
Die Einheit von Geist und Körper im Alltag .....	93
Ki-Atmung .....	117
Der göttliche Geist .....	135
Der Geist der Liebe	
und des Beschützens aller Dinge .....	145

## Teil zwei: *Alltag in Einklang mit Ki*

Morgens aufstehen .....	151
Schlafen .....	156
Das Unbewußte .....	165
Der einfache Weg .....	183
Essen .....	192
Unser Gesicht, unsere Augen	
und unsere Art zu sprechen .....	198

Das Prinzip des Nicht-Kämpfens .....	207
Die Einheit von Ruhe und Bewegung .....	223
Regeln für Schüler .....	227
Regeln für Lehrer .....	241
 Nachwort .....	259
 Anhang: Dreizehn Regeln für den WEG .....	265