

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 |