

Rozdělení kapitol :

- I. Úvod
- II. Členění duchovní a smyslové výchovy
- III. O čase
- IV. O smyslové paměti a tvorbě inspirované smyslovými zážitky
- V. O všem živém
- VI. Duchovní příprava na hodinu
- VII. Brouci, ryby, ptáci, zvířata a lidé
- VIII. Ptáci
- IX. Zvířata
- X. Poznávání sebe sama
- XI. Uvolnění
- XII. Koncentrace
- XIII. Význam umění pro hlubší poznávání sebe sama
- XIV. Světlo
- XV. Pozorování a prožívání světla
- XVI. Vnitřní světlo
- XVII. Smyslový prožitek a světlo
- XVIII. Příloha - záznamy z příprav a realizace hodin výtvarné výchovy jako smyslové duchovní výchovy

