

Inhalt

Vorwort
11

Einführung
15

I.
Vorschule
27

Philosophie und Weisheit 27
Umsetzung 41
Übung 57

II.
Vom Umgang mit der Welt
67

Schicksal 67
Vergänglichkeit und Tod 92
Besitz 115
Freiheit 135

III.
Vom Umgang mit sich selbst
145

Innere Sammlung 147
Seelenruhe 153
Selbstsorge 172
Selbstkultivierung 183

Selbsterkenntnis	190
Glück	200
Authentizität	217

IV.

Vom Umgang mit anderen

225

Die anderen	225
Harmonie	253
Lehrer und Vorbild	258

Schluss

271

Literaturverzeichnis

272

Danksagung

274

Anmerkungen

275