

Inhalt

Vorworte

Vorwort von Pandit Rajmani Tigunait	7
Vorwort des Herausgebers und Übersetzers Michael Nickel	11

Die Kunst des freudvollen Lebens

Kapitel 1:

Unser wahres Selbst erkennen	17
------------------------------------	----

Kapitel 2:

Positiv leben und Gewohnheitsmuster ändern	29
--	----

Kapitel 3:

Unsere Persönlichkeit verfeinern	41
--	----

Kapitel 4:

Die Eigenarten positiver und negativer Emotionen	55
--	----

Kapitel 5:

Unser Gedächtnis und die Natur des Geistes	73
--	----

Kapitel 6:

Stärke und Willenskraft entwickeln	87
--	----

Kapitel 7:

Intuition und Weisheit entwickeln	103
---	-----

Kapitel 8:

Über Begehrlichkeiten und Vergangenes hinauswachsen	117
---	-----

Kapitel 9:

Spiritualität in liebevollen Beziehungen	128
--	-----

Kapitel 10:

Der Prozess der Meditation	147
----------------------------------	-----

Anhang

Glossar	163
---------------	-----

Über Swami Rama	167
-----------------------	-----

Das Himalayan Institute (USA)	168
-------------------------------------	-----