

# 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