

INHALT

Vorwort 11

Selbsterkenntnis 23

Vorstellungen 31

Weisheit 39

Lebenskunst 47

Achtsamkeit 55

Vita activa 63

Aufrichtigkeit 71

Gelassenheit 79

Freiheit 87

Selbstgenügsamkeit 95

Harmonie 103

Mitte 111

Sammlung 119

Besitz 127

Freundschaft 135

Der rechte Augenblick – Kairos 143

Maßhalten 151

Seelenruhe 159

Natur 167

Angst 175

Gesundheit 183

Gewohnheit 191

Mitgefühl – Menschlichkeit 199

Liebe	207
Vergänglichkeit	215
Heiterkeit	223

Nachwort	231
----------	-----

Anmerkungen	257
Biographische Angaben	271
Literatur zum Einstieg	277
Verwendete Literatur	278

Dank	285
------	-----