

# 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