

## Inhalt

Möchtest Du ein gutes Leben führen?	9
Worin unterscheiden sich Weisheit, Spiritualität, Religion und Philosophie?	18
Das Glück ist in Dir	30
»Ja« zum Leben sagen	41
Man selbst sein und mit der Welt harmonisieren	50
Menschliche Exzellenz: Liebe und Tugenden	57
Geistige Übungen	75
Vom gefangenen Ich zur Freiheit des Selbst	91
Die Weisheit der Kinder	97
 Literaturhinweise	 107
Danksagung	109