

Inhalt

Möchtest Du ein gutes Leben führen? 9
Worin unterscheiden sich Weisheit, Spiritualität, Religion und Philosophie? 19
Das Glück ist in Dir 31
»Ja« zum Leben sagen 41
Man selbst sein und mit der Welt harmonieren 51
Menschliche Exzellenz: Liebe und Tugenden 59
Geistige Übungen 77
Vom gefangenen Ich zur Freiheit des Selbst 93
Die Weisheit der Kinder 99
Literaturhinweise 107
Danksagung 109