

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