

Voorwoord	9
1 Ja zeggen tegen het leven	13
2 Vertrouwen en loslaten	25
3 Verantwoordelijk voor je leven	33
4 Handelen en niet handelen	41
5 Stilte en meditatie	49
6 Kennis en onderscheidingsvermogen	57
7 Ken jezelf	64
8 Deugden verwerven	73
9 Vrij worden	81
10 Eigenliefde en innerlijke genezing	88
11 De gulden regel	97
12 Liefde en vriendschap	102
13 Geweldloosheid en vergeving	113
14 Delen	125
15 Hechten en niet hechten	134
16 Tegenspoed als spirituele les	139

17 'Hier en nu'	149
18 De dood bedwingen	161
19 Humor	168
20 Schoonheid	179
Epiloog	186
Woord van dank	190