

Inhalt

1	Die Kunst, Leid zu verwandeln	7
2	Das Leid erkennen und umarmen	23
3	Tiefes Schauen	37
4	Das Leid mindern	55
5	Fünf Übungen, um das Glück zu nähren	67
6	Glück ist keine individuelle Angelegenheit	91
	Weitere Übungen zum Glücklichsein	105
	Übung eins: die sechzehn Atemübungen	106
	Übung zwei: die sechs Mantras	118
Übung drei:	bei starken Gefühlen präsent bleiben	131
	Übung vier: die Glocke einladen, das Glück einladen	133
	Übung fünf: Metta	134
	Übung sechs: Tiefenentspannung	152
Übung sieben:	die fünf Achtsamkeitsübungen	154