

# *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