

# Inhalt

Ich bin ein glücklicher Mensch	11
Wohlbefinden	14
Ein Seinszustand	15
Unsere wahre Natur	16
Geld macht nicht glücklich	17
Die Kraft des Geistes	18
Wir haben die Wahl	19
Wir sind frei	20
Meditation: Aufmerksamkeit entwickeln	21
Wahres Glück	22
Leb dich aus!	23
Ein plötzliches Hoch	24
Pseudofreuden	25
Untersuchung der Glücksursachen	26
Unglücklichsein ist eine Entscheidung	28
Dauerhaftes Glück	29
Loslassen	31
Glück, ein Zustand des Geistes?	34
Das Glück des Weisen	35
Spirituelle Praxis	36
Einführung in die Meditation	38

Die Geschichte der Menschheit	40
Die Ursachen des Leids	43
Alles ist veränderlich	44
Das Leid beenden	45
Unerschütterlich sein	47
Der Tod ist Teil des Lebens	48
Trauer ohne Verzweiflung	50
Schwäche in Stärke verwandeln	52
Die Möglichkeit der Veränderung	53
Visualisierung	54
Die Stärke des Geistes	56
Was könnte ich brauchen?	58
Sich im Austausch von Glück und Leid üben	60
Wahre Furchtlosigkeit	62
Das leere Boot	63
Wichtigkeit	64
Innere Freiheit	65
Das Leben in die Hand nehmen	66
Ständiger Wandel	69
Mit Emotionen Frieden schließen	70
Die Qualität des Geistes	72
Reines Gewahrsein	73
Im Gewahrsein ruhen	74
Der weite Ozean	75
Gelassenheit kultivieren	76
Güte	78

Entschlossen handeln	79
Emotionen	80
Zur Ruhe kommen	82
Emotionen entstehen und vergehen	84
Emotionales Gleichgewicht	85
Meditation	86
Zum Wohl der anderen	87
Emotionen	88
Wut	89
Emotionale Befreiung	91
Mit Emotionen meditieren	92
Der Blick nach innen	94
Jeder Augenblick pures Glück	95
Was ist wirklich wichtig?	96
Selbstlose Liebe	98
Wie die Sonne	100
Freude geben, Dankbarkeit empfangen	101
Frei sein von Wut	102
Frei von Hass	103
Neid versus Freude	104
Entsagung in die Freiheit	105
Den Rucksack absetzen	107
Eine knusprig gebratene Kartoffel	108
Ein einfacher Geist	109
Der Lama und der Dieb	110
Der Weg der Verwandlung	114

Vergleichen	116
Der Bauer aus Bhutan	117
Gold bleibt Gold	118
Sich vertraut machen	119
Tiefe Zufriedenheit	120
Sieh selbst!	121
Jenseits von Glück und Leid	122
Über den Autor	125