

INHALT

Das eigene Glück schmieden	11
Heilsame Tugenden entwickeln	12
Niemand will leiden	13
Die Paramitas	14
Der Wind der Veränderung	19
Mit Achtsamkeit und Meditation zum Ziel	21
Achtsam werden	21
Routinen durchbrechen	24
Meditieren lernen	27
Einblicke ins Gehirn	29
Häufige Fragen zur Meditation	32
Die Paramita Dhyana: das Glück, sich selbst zu entdecken	38
Achtsamkeit als Haltung	39
Sich selbst beobachten	40
Auf Erkundungstour gehen	42
Ruhe und Einsicht entwickeln	47
Den Atem wahrnehmen und beeinflussen	49
Spuren im Gehirn	55
Konzentration ist Trumpf	55
Die Wirklichkeit wahrnehmen	57

Emotionen kontrollieren	59
Üben verändert das Gehirn	60
Die Geheimnisse des Körpers ergründen	63
Den Körper scannen	64
 Die Paramita Dana: das Glück der Großzügigkeit	 75
Beschenken macht froh	76
Ist Geiz geil?	77
Unerwartete Belohnung	79
Großzügig lächeln	80
Die Ökonomie des Glücks	83
Großzügigkeit ist attraktiv	83
Der Mythos vom egoistischen Gen	85
Macht Geld einsam?	87
Großherzig vergeben und loslassen	91
Verzeihen braucht Zeit	91
Augen auf und durch!	94
Sedona: Loslassen befreit	96
 Die Paramita Sila: das Glück der Freiheit	 100
Glaube nichts – prüfe alles	101
Die fünf Silas	102
In sich selbst suchen	103
Wahlmöglichkeiten erkennen	104
Die innere Beobachterin schulen	108
Mit Abstand mehr erkennen	109
Den inneren Dialogen zuhören	111
Freiheit gewinnen	115

Die Paramita Ksanti: das Glück	
eines entspannten Geistes	120
Geduldig mit sich und anderen	121
Mehr Erfolg auf allen Ebenen	121
Geduldsproben bestehen	123
Freundlich und zugewandt bleiben	124
Das verbundene Gehirn	131
Die Kraft der Spiegelneuronen	132
Mitfühlend meditieren	136
Die Kraft von Metta	137
Stolpersteine beachten	138
Liebende Güte üben	140
Erfolgsnachrichten aus aller Welt	148
 Die Paramita Virja: das Glück der Begeisterung	 151
Mit Freude durchhalten	152
Widerstände erkennen	152
Negative Spuren sitzen tief	155
Gegenmaßnahme: Das Gute stärken	157
Negative Gedanken in positive verwandeln	158
Nur das Beste fürs Gehirn	163
So tun als ob	164
Das Vorstellungsvermögen nutzen	165
Vorbilder visualisieren	167
Alternative: das Kraftwort	171

Die Paramita Prajna: das Glück der Erkenntnis	174
Wir alle sind Buddha	175
Dem Leben mehr Bedeutung geben	176
Die Buddha-Natur finden	178
Die eigenen Ressourcen entdecken	181
Friedvolles Verweilen	183
Wie kann es weitergehen?	186
 Bücher und Adressen, die weiterhelfen können	 188
Über die Autorin	192