

Inhalt

1 Die Kunst, Leid zu verwandeln	5
2 Das Leid erkennen und umarmen	21
3 Tiefes Schauen	35
4 Das Leid mindern	53
5 Fünf Übungen, um das Glück zu nähren	65
6 Glück ist keine individuelle Angelegenheit	89
Weitere Übungen zum Glücklichsein 103	
Übung eins: die sechzehn Atemübungen 104	
Übung zwei: die sechs Mantras 116	
Übung drei: bei starken Gefühlen präsent bleiben 129	
Übung vier: die Glocke einladen, das Glück einladen 131	
Übung fünf: Metta 132	
Übung sechs: Tiefenentspannung 150	
Übung sieben: die fünf Achtsamkeitsübungen 152	
Praxiszentren 158	
Der Autor 159	