

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 Glücklichen	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