

Inhalt

S. 04
Vorwort

S. 10
Einleitung

S. 18
GLÜCK

S. 20
DER WEG ZUM GLÜCK

S. 20
Das Leben lieben

S. 25
**Glück, Wohlstand und
Lebensqualität**

S. 30
**YOGA-WEG UND
BUDDHISTISCHER ZUGANG**

S. 32
YOGA: TEIL 1 – DER WEG

S. 32
Sukha & Duhkha

S. 42
Das Ich und das Selbst

S. 47
Die Suche nach Sukha

S. 50
**Der Yoga-Weg und die
Hindernisse des Glücks**

S. 62
Die Befreiung

S. 71
DER BUDDHA

S. 75
Die Vier Edlen Wahrheiten

S. 89
Die Vier Unermesslichen



S. 99
GEFÜHLE

S. 102
Wege aus der Emotion

S. 109
Geistesschulung

S. 110
**Warum so viele negative
Emotionen?**

S. 114
YOGA: TEIL 2 – DIE FREIHEIT

S. 114
Die Meditation

S. 121
Die Freiheit

S. 124
Shraddha, das Vertrauen

S. 128
Das Leid verwandeln

S. 131
Demut und Dankbarkeit

S. 134
Angekommen

S. 136
TCM

S. 138
**DIE TRADITIONELLE
CHINESISCHE MEDIZIN**

S. 145
Die gesunde Mitte

S. 152
Herz-Blut und Nieren-Yin

S. 155
Der Schlaf

S. 160
**Chinesische Kräuter und
Granulate**

S. 167
Die Heilung der Mitte

S. 174
Index