

Inhalt

	Vorwort	7
	Zum Geleit	11
	Einleitung	13
KAPITEL 1	Das sich selbst transformierende Gehirn	17
	TEIL EINS <i>Die Ursachen des Leidens</i>	
KAPITEL 2	Die Evolution des Leidens	37
KAPITEL 3	Der erste und der zweite Pfeil	67
	TEIL ZWEI <i>Glück</i>	
KAPITEL 4	Das Gute in sich aufnehmen	85
KAPITEL 5	Die Feuer kühlen	99
KAPITEL 6	Starke Absichten	121
KAPITEL 7	Gleichmut	135

	TEIL DREI	<i>Liebe</i>	
KAPITEL 8	Zwei Wölfe im Herzen		151
KAPITEL 9	Mitgefühl und Durchsetzungsstärke		169
KAPITEL 10	Grenzenlose Güte		193
	TEIL VIER	<i>Weisheit</i>	
KAPITEL 11	Grundlagen der Achtsamkeit		217
KAPITEL 12	Glückselige Konzentration		235
KAPITEL 13	Das Selbst lockern		253
	Anhang		
	Neurochemie und Ernährung		279
	Über die Autoren		289
	Danksagungen		291
	Literaturverzeichnis		293