

THICH NHAT HANH

# Das Wunder der Achtsamkeit

Einführung in die Meditation

Theseus Verlag

# INHALT

Vorwort	7
<i>von Ulrich Scharpf</i>	
Vom Alltagsbewusstsein zum Kern der Übung	13
Das Wunder, auf der Erde zu gehen	23
Gönnen Sie sich einen Tag der Achtsamkeit	41
Wie ein Kieselstein	49
Eins ist alles, alles ist eins	65
Der Mandelbaum in Ihrem Vorgarten	77
Drei wunderbare Antworten	93
Zweiunddreißig grundlegende Achtsamkeitsübungen	105
Mit den Augen des Mitgefühls sehen	131
<i>von James Forest</i>	