

*Thich Nhat Hanh*



*Und ich blühe -Q  
wie die Blume...  
Geführte Meditationen  
und Lieder*

AURUM VERLAG

# *Inhalt*

Vorwort . . . . .	7
Einleitung . . . . .	11
Das Thema der Meditation . . . . .	14
Der Meditationsleiter . . . . .	15
Die beste Art und Weise der Übung . . . . .	16
Atmen und tiefes Schauen . . . . .	17
„Sie müssen bloß sitzen“ . . . . .	18
Ablehnende Reaktionen auf die geleitete Meditation . . . . .	19
Der Atem, die Glocke, die Leitsätze und die Schlüsselworte . . . . .	21
Atmen und Singen . . . . .	22
Meditationsübungen . . . . .	25
Adressen . . . . .	186