

Thich Nhat Hanh

und die Gemeinschaft von Plum Village

Achtsamkeit
mit
Kindern

Herausgegeben von Schwester Jewel

(Chan Chau Nghiem)

Aus dem Englischen

von Ursula Richard



nymphenburger



Inhalt

Vorwort 9

1. Wie Achtsamkeit helfen kann 13
2. Wie wir in Plum Village mit Kindern üben 21
3. Unsere eigene Achtsamkeit kultivieren 25
4. Achtsam atmen und der Glocke lauschen 51
5. Ich bin frei: Meditation 63
6. Die Beziehungen zueinander und zur Erde stärken 89
7. Verstehen und Mitgefühl 115
8. Kooperative Spiele und die Natur genießen 133

9. Unser Glück wachsen lassen, unser Leiden
umarmen 151
10. Ein liebevolles Klassenzimmer: Probleme und
Schwierigkeiten heilen 169
11. Alles ist miteinander verbunden, alles setzt sich fort 185

Anhang

- Beispiele für Achtsamkeitslektionen 195
Übungen – Übersicht 200
Die CD zum Buch – Inhalt und Liedtexte 204
Hilfsmittel 221
Danksagung 222



Dieses Symbol verweist auf Lieder und Texte
der beigefügten CD.

