

THICH NHAT HANH
DIE QUELLE
DER LIEBE

Wie Partnerschaft dauerhaft gelingt

Aus dem Englischen übersetzt
von Ursula Richard

HERDER

FREIBURG • BASEL • WIEN

INHALT

Wahre Liebe	9
Intimität	15
Die Wurzeln des Begehrens.	23
Einsamkeit und Leiden verwandeln	41
Verstehen und Vergeben.	61
Die drei Schlüssel zum Glück	73
Die vier Elemente wahrer Liebe.	85
Unser wahres Gelöbnis.	97
Treue.	107
Das Sutra über das Netz sinnlicher Liebe.	121
Übungen	131
Achtsames Atmen.	133
Die Fünf Achtsamkeitsübungen	134
Selektives Gießen.	140
Metta-Meditation.	142
Die Fünf Erkenntnisse.	146
Neubeginn.	147
Umarmungsmeditation.	149
Friedensvertrag und Friedensmitteilung.	151
Anmerkung zur Übersetzung	157