

Thich Nhat Hanh

OHNE SCHLAMM  
KEIN LOTOS

*Die Kunst, Leid  
zu verwandeln*

Aus dem Englischen  
von Ursula Richard

*nymphenburger*

# *Inhalt*

- 1 Die Kunst, Leid zu verwandeln 7
  - 2 Das Leid erkennen und umarmen 23
  - 3 Tiefes Schauen 37
  - 4 Das Leid mindern 55
  - 5 Fünf Übungen, um das Glück zu nähren 67
  - 6 Glück ist keine individuelle Angelegenheit 91
- Weitere Übungen zum Glücklichein 105
- Übung eins: die sechzehn Atemübungen 106
- Übung zwei: die sechs Mantras 118
- Übung drei: bei starken Gefühlen präsent bleiben 131
- Übung vier: die Glocke einladen,  
das Glück einladen 133
- Übung fünf: Metta 134
- Übung sechs: Tiefenentspannung 152
- Übung sieben: die fünf Achtsamkeitsübungen 154