

Thich Nhat Hanh

Liebe heißt,
mit wachem Herzen
leben

Der Weg zu sich selbst und zu anderen

Aus dem Amerikanischen
von Thomas Schmidt

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Die vier Merkmale wahrer Liebe	7
Zu lieben bedeutet gegenwärtig zu sein	15
Sich die Gegenwart des anderen bewusst machen	25
Gegenwärtig sein, wenn jemand leidet	33
Unseren Stolz überwinden	37
Tiefes Zuhören	47
Liebevolles Sprechen	53
Den Frieden in uns erneuern	59
Die Energie der Achtsamkeit	67
Verantwortung für unser Leiden übernehmen	73
Das Prinzip der Nicht-Dualität	81
Versöhnung	87
Das Leben berühren	95
Telefonmeditation	101
Der Weg der Achtsamkeit – ein Weg für alle Menschen	109
Unsere Vorstellungen loslassen	115
 Anschriften	 123