

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