

INHALT

Einführung von Bruder Phap Dung	7
Eins Innehalten	13
Zwei Atmen	25
Drei Sitzen	33
Vier Ein Atemraum	43
Fünf Die Glocke einladen	51
Sechs Der Kuchen im Kühlschrank	57
Sieben Einen Altar herrichten	63
Acht Metta-Meditation	71
Neun Essen und Trinken	81
Zehn Schlafen	93
Über Thich Nhat Hanh	102