

Inhalt

Vorwort 9

- I. Wie Achtsamkeit helfen kann 13
2. Wie wir in Plum Village mit Kindern üben 21
3. Unsere eigene Achtsamkeit kultivieren 25
4. Achtsam atmen und der Glocke lauschen 51
5. Ich bin frei: Meditation 63
6. Die Beziehungen zueinander und zur Erde stärken 89
7. Verstehen und Mitgefühl 115
8. Kooperative Spiele und die Natur genießen 133

9.	Unser Glück wachsen lassen, unser Leiden umarmen	151
10.	Ein liebevolles Klassenzimmer: Probleme und Schwierigkeiten heilen	169
II.	Alles ist miteinander verbunden, alles setzt sich fort	185

Anhang

Beispiele für Achtsamkeitslektionen	195
Übungen – Übersicht	200
Hilfsmittel	204
Danksagung	205
Praxiszentren	206