

*„Menschen ohne Mitgefühl können nicht sehen, was die Augen des Mitgefühls sehen.“*

*(Thich Nhat Hanh, vgl. Seite 139)*

Liebe Lesenden!

Das Standardwerk „**Das Wunder der Achtsamkeit**“ (Untertitel: „**Einführung in die Meditation**“) von **Thich Nhat Hanh** beschreibt, was Meditation wirklich ist. Er schildert, wie spannend das Wunder des achtsamen Lebens ist. Der Zen Meister zeigt in diesem wundervollen Buch wie einfach Achtsamkeit sein kann und hilft Achtsamkeit in den Alltag zu leben. Mit den 32 Übungen schafft es der bekannte Buddhist, das Wunder der Achtsamkeit in jedem Moment unseres Lebens erfahrbar zu machen. Sehr schöne und einfache Beispiele, wie man im Alltag achtsam sein kann. Wie in den meisten Fällen sind es alles Dinge, die wir eigentlich schon wissen. Der Autor hat die Gabe, sie durch seine Worte nachhaltig präsent zu machen. Auch das Vorwort zu diesem Buch von Ulrich Scharpf sowie das Nachwort von James Forest sind sehr interessant. Dieses Buch ist für einen Einstieg in die Meditation gut geeignet.

Ich erachte dieses Standardwerk als sehr lesens- und empfehlenswert.

Mit herzlichen Grüßen,

*Monika Hesse-Haake*

Monika Hesse-Haake  
Krefeld, 31. August 2022

Lesetipp 34\_2022