

THICH NHAT HANH
Ich pflanze ein Lächeln



GOLDMANN

Thich Nhat Hanh

Ich
pflanze
ein
Lächeln

Mit einem Vorwort des Dalai Lama

Aus dem Englischen
von Jürgen Saupe

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe dieses Buches erschien 1991 unter dem Titel »Peace is Every Step« bei Bantam Books, New York.
Die deutschsprachige Erstausgabe erschien 1992 bei Arkana, München.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage

Neuausgabe Juli 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 1991 der Originalausgabe Thich Nhat Hanh

© 1992 der deutschsprachigen Ausgabe Arkana, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Alle Illustrationen von ©Shutterstock/Elina Li

JG · Herstellung: cf

Satz und Layout: Satzwerk Huber, Germering

Druck: PB Tisk a.s., Pribram

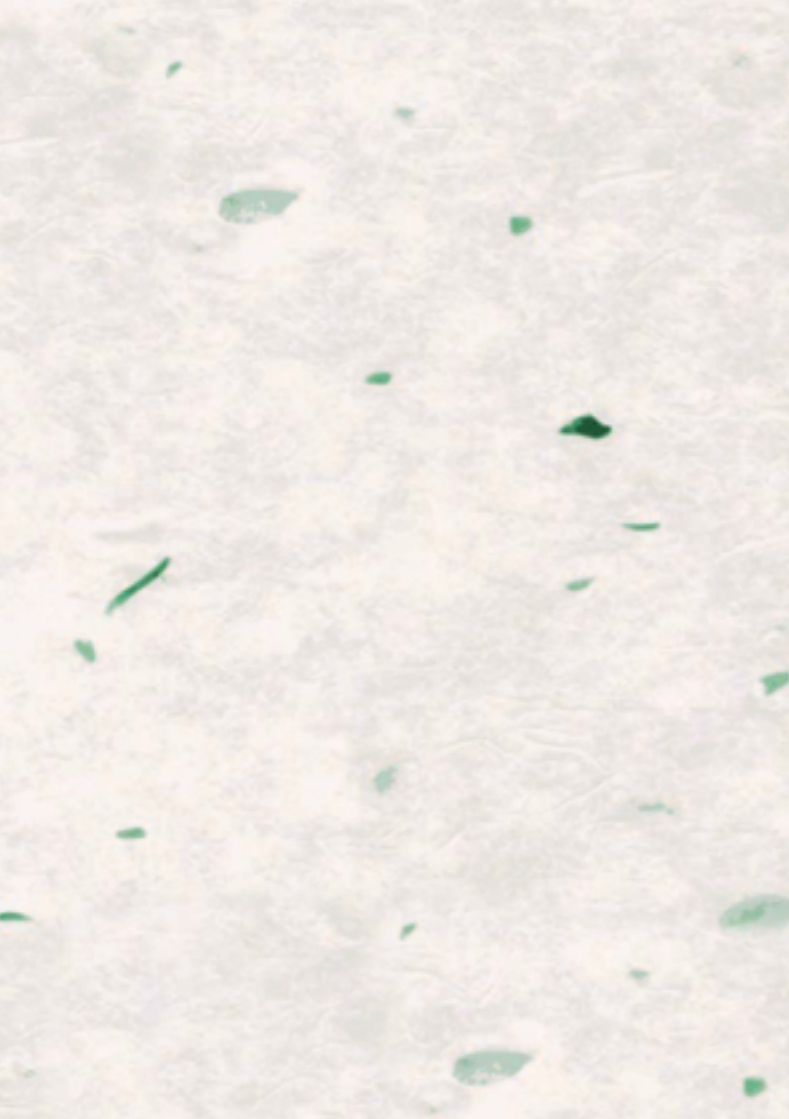
Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-442-22283-4

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
Einführung des Herausgebers	11
Teil 1	21
Atme! Du lebst!	
Teil 2	81
Umwandlung und Heilung	
Teil 3	137
Frieden ist jeder Schritt	
Über den Autor	191



Vorwort

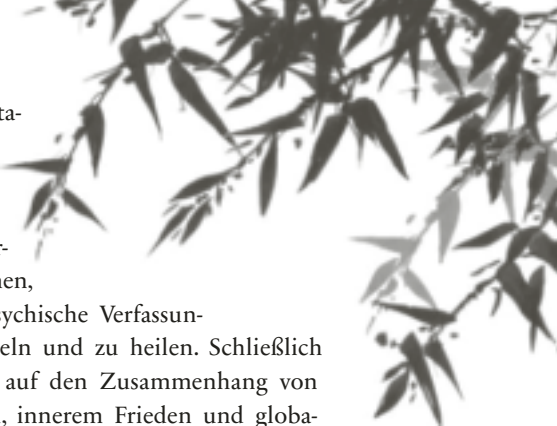
von S. H. dem Dalai Lama



Auch wenn der Versuch schwierig sein mag, den Weltfrieden durch innere Wandlung der einzelnen Menschen herbeizuführen, ist er der einzige Weg. Darüber spreche ich, ganz gleich wo ich bin, und es macht mir Mut, dass Menschen aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen das positiv aufnehmen. Frieden muss zuallererst im Einzelnen selbst entwickelt werden. Und ich glaube, dass Liebe, Mitgefühl und Selbstlosigkeit grundlegend für den Frieden sind. Wenn diese Eigenschaften im einzelnen Menschen entwickelt sind, ist er oder sie in der Lage, eine Atmosphäre des Friedens und der Harmonie zu schaffen. Diese Atmosphäre kann sich ausweiten und vom Einzelnen auf seine Familie, von der Familie auf die Gemeinschaft und schließlich auf die ganze Welt ausgedehnt werden.

Ich pflanze ein Lächeln ist ein Reiseführer, der genau in diese Richtung weist. Thich Nhat Hanh bringt uns zunächst bei, was Achtsamkeit des Atems und Bewusstheit in den – scheinbar – unbedeutenden Tätigkeiten unseres Alltagslebens sind. Er zeigt uns dann, wie





wir die Wohltaten der Achtsamkeit und Konzentration dafür verwenden können, schwierige psychische Verfassungen zu wandeln und zu heilen. Schließlich weist er uns auf den Zusammenhang von persönlichem, innerem Frieden und globalem Frieden hin. Es lohnt sich sehr, das Buch zu lesen. Es kann das Leben der Einzelnen wie das der Gesellschaft verändern.