



**GOLDMANN**  
ARKANA

## *Buch*

Frieden, die große Sehnsucht der Menschheit, kann nicht von außen kommen. Frieden muß in uns selbst beginnen. Achtsam zu leben, jeden Schritt bewußt zu tun, jeden Atemzug zu spüren, ist der Weg, der uns dorthin führt. Gerade in dieser Zeit, in der unsere Gesellschaft mit Nachdruck auf Geschwindigkeit, Leistung und materiellen Erfolg setzt, ist Thich Nhat Hanhs Fähigkeit, in Frieden und mit Bewußtsein seinen Weg zu gehen, eine wichtige Botschaft.

Mit der bestechend klaren Sprache des Poeten, der tief erlebten Weisheit eines großen Zen-Meisters und der leisen Energie des erfahrenen Lehrers baut Thich Nhat Hanh eine Brücke zwischen Körper und Geist, zwischen Alltag und Friedenssehnsucht. »Ich pflanze ein Lächeln« ist ein Buch der aktiven Erinnerungshilfen. Denn die tiefste Zufriedenheit, die höchsten Gefühle der Freude und Vollkommenheit sind so nah wie der nächste bewußte Atemzug, wie das Lächeln, das wir auf unser Gesicht zaubern können.

## *Autor*

Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, gehört als sozial engagierter buddhistischer Mönch und Zen-Meister zu den bedeutendsten spirituellen Lehrern der Gegenwart. Die schmerzhaften Erfahrungen des Vietnamkriegs haben sein Bewußtsein dafür gestärkt, wie die buddhistische Lehre und insbesondere die Entwicklung von Achtsamkeit dazu beitragen können, Konflikte zu lösen oder erst gar nicht entstehen zu lassen. Thich Nhat Hanh lebt im Exil, seit ihm anlässlich einer Reise in die Vereinigten Staaten 1966 die Regierung von Südvietnam die Rückkehr in seine Heimat verweigerte. Er ist Autor zahlreicher Bücher und engagiert sich in der Friedensarbeit und Flüchtlingsbetreuung.

*Von Thich Nhat Hanh sind bei Arkana außerdem erschienen:*

Wahren Frieden schaffen (21839)

Ärger (21781)

Buddha und Christus heute (21523)

Das Glück, einen Baum zu umarmen (13233)

Thich Nhat Hanh

# Ich pflanze ein Lächeln

Mit einem Vorwort  
des Dalai Lama

Aus dem Englischen übertragen  
von Jürgen Saupe



**GOLDMANN**  
ARKANA

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.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*Super Snowbright* liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

5. Auflage  
Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2007  
© 1991 der Originalausgabe Thich Nhat Hanh  
© 1992 der deutschsprachigen Ausgabe  
Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Design Team München  
Umschlagfoto: getty-images/Annie Griffiths Belt  
WL · Herstellung: CZ  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GCP Media GmbH, Pöbneck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-442-21782-3

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

## *Vorwort*

von S. H. dem Dalai Lama

Auch wenn der Versuch schwierig sein mag, den Weltfrieden durch die 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, Mitleid 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 Atmens 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.

## *Einführung des Herausgebers*

Als ich heute morgen gemächlich und achtsam durch einen grünen Eichenwald ging, stieg am Horizont die leuchtend rotorangefarbene Sonne empor. Sie rief in mir sofort Bilder von Indien herauf, wo eine Gruppe von uns letztes Jahr Thich Nhat Hanh traf, um die Stätten zu besuchen, wo der Buddha gelehrt hatte. Auf einer Wanderung zu einer Höhle in der Nähe von Bodh Gaya machten wir an einer Stelle inmitten von Reisfeldern Pause und sprachen folgendes Gedicht:

*Frieden ist jeder Schritt.  
Die strahlend rote Sonne ist mein Herz.  
Jede Blüte lächelt mit mir.  
Wie grün, wie frisch alles ist, was wächst.  
Wie kühl der Wind weht.  
Frieden ist jeder Schritt.  
Er verwandelt den endlosen Pfad in Freude.*

Diese Zeilen drücken den Kern der Botschaft Thich Nhat Hanhs aus – daß Frieden nicht von außen kommt, daß er weder erstrebt noch erlangt werden kann. Achtsam leben, langsamer werden und jeden Schritt und Atemzug genießen, genügt schon. Frieden ist bereits in

jedem Schritt gegenwärtig, und wenn wir auf diese Weise gehen, wird mit jedem Schritt eine Blüte unter unseren Füßen aufleuchten. Blumen werden uns wirklich zulächeln und uns alles Gute auf unserem Weg wünschen.

Ich lernte Thich Nhat Hanh 1982 kennen, als er an einer Tagung zum Thema »Reverence for Life« (Achtung vor dem Leben) in New York teilnahm. Ich war einer der ersten amerikanischen Buddhisten, die er traf, und es faszinierte ihn, daß ich so aussah wie die Novizen, die er zwei Jahrzehnte in Vietnam ausgebildet hatte; daß ich mich wie sie kleidete, mich bis zu einem gewissen Grade wie sie verhielt. Als mein Lehrer Richard Baker-Roshi ihn einlud, unser Meditationszentrum in San Francisco im folgenden Jahr zu besuchen, sagte er freudig zu. Damit setzte eine neue Phase im außergewöhnlichen Leben dieses sanften Mönches ein, den Baker-Roshi als »ein Mittelding aus einer Wolke, einer Schnecke und einer schweren Maschine – eine wahrhaft religiöse Gestalt« beschrieb.

Thich Nhat Hanh wurde 1926 in der Mitte Vietnams geboren und 1942 im Alter von sechzehn Jahren zum buddhistischen Mönch geweiht. Schon acht Jahre später wurde er Mitbegründer des Buddhistischen Instituts *An Quang*, welches das bedeutendste Zentrum für buddhistische Studien in Südvietnam werden sollte.

1961 kam Thich Nhat Hanh in die Vereinigten Staaten, um an der *Columbia und Princeton University* vergleichende Religionswissenschaft zu studieren und zu lehren. 1963 baten ihn jedoch seine Mitmönche in Vietnam telegrafisch, nach Hause zu kommen und mitzuarbeiten,

den Krieg zu beenden, der nach dem Fall des tyrannischen Diem-Regimes ausgebrochen war. Er kehrte unverzüglich heim und half, eine der größten gewaltlosen Widerstandsbewegungen dieses Jahrhunderts zu leiten, die gänzlich den Grundsätzen Gandhis folgte.

1964 gründete Thich Nhat Hanh gemeinsam mit einer Gruppe von Professoren und Studenten in Vietnam die *Schule der Jugend für Sozialarbeit*, die von der amerikanischen Presse als »kleines Peace Corps« bezeichnet wurde. Teams von jungen Menschen gingen aufs Land, um Schulen und Gesundheitszentren zu errichten. Später bauten sie dann die Dörfer wieder auf, die zerbombt worden waren. Als Saigon fiel, gab es mehr als zehntausend Mönche, Nonnen und junge Sozialarbeiter, die sich für die Sache einsetzten. Im gleichen Jahr half er, die *La Boi Press* zu gründen, die zu einem der renommiertesten Verlage Vietnams werden sollte. In seinen Büchern und als Herausgeber der offiziellen Veröffentlichungen der Vereinigten Buddhistischen Kirche rief er die feindlichen Parteien in Vietnam zur Versöhnung auf, worauf die beiden sich bekämpfenden Regierungen seine Schriften zensurierten.

1966 nahm er auf Drängen seiner Mitmönche eine Einladung der *Fellowship of Reconciliation* und der *Cornell University* an, in die USA zu kommen, »um (uns) die Hoffnungen und Qualen der stummen Massen des vietnamesischen Volkes zu schildern« (*New Yorker*, 25. Juni 1966). Er hatte einen vollen Terminkalender mit Vorträgen und privaten Besprechungen und setzte sich überzeugend für Waffenstillstand und eine Verhandlungslösung ein.

Martin Luther King jr. war so ergriffen von Nhat Hanh und seinen Friedensvorschlägen, daß er ihn für den Friedensnobelpreis 1967 mit den Worten vorschlug: »Ich kenne niemanden, der würdiger wäre, den Friedensnobelpreis zu erhalten, als diesen sanften Mönch aus Vietnam.« Es war vor allem auf den Einfluß Thich Nhat Hanhs zurückzuführen, daß sich King auf einer Pressekonferenz mit Nhat Hanh in Chicago öffentlich gegen den Krieg wandte.

Als der bekannte katholische Mönch und Mystiker Thomas Merton in seinem Kloster Gethsemani in der Nähe von Louisville, Kentucky, mit Thich Nhat Hanh zusammenkam, sagte er seinen Studenten: »Schon die Art, wie er die Tür öffnet und einen Raum betritt, beweist sein Verstehen. Er ist ein echter Mönch.«

Merton verfaßte dann einen Essay mit dem Titel »Nhat Hanh ist mein Bruder«, ein leidenschaftlicher Aufruf, auf Nhat Hanhs Friedensvorschläge zu hören und seine Friedensbemühungen voll zu unterstützen. Nach wichtigen Treffen mit den Senatoren Fullbright und Kennedy, Verteidigungsminister McNamara und anderen in Washington, ging Thich Nhat Hanh nach Europa, wo er sich mit einer Reihe von Staatsoberhäuptern und Würdenträgern der katholischen Kirche traf. Er hatte zwei Audienzen bei Papst Paul VI. und forderte die Zusammenarbeit von Katholiken und Buddhisten, um Frieden in Vietnam zu schaffen.

1969 stellte Thich Nhat Hanh auf Bitten der vereinigten buddhistischen Kirche in Vietnam die buddhistische Friedensdelegation für die Friedensgespräche in Paris zu-

sammen. Als die Friedensverträge 1973 unterzeichnet waren, bekam er keine Erlaubnis, nach Vietnam zurückzukehren und gründete hundertfünfzig Kilometer südwestlich von Paris eine kleine Gemeinschaft mit Namen *Sweet Potato*. 1976–77 leitete Nhat Hanh eine Rettungsaktion im Golf von Siam, um den Boat People zu helfen, aber die Feindseligkeiten der Regierungen von Thailand und Singapur machten die Weiterarbeit unmöglich. Die folgenden fünf Jahre blieb er in der Zurückgezogenheit der Gemeinschaft *Sweet Potato* – meditierte, las, schrieb, band Bücher, arbeitete im Garten und empfing gelegentlich Besuch.

Im Juni 1982 besuchte Thich Nhat Hanh New York und gründete etwas später im selben Jahr *Plum Village* in der Nähe von Bordeaux, ein größeres Retreat-Zentrum, umgeben von Weingärten und Feldern mit Weizen, Mais und Sonnenblumen. Seit 1983 reist er jedes zweite Jahr nach Nordamerika, leitet Retreats und hält Vorträge über achtsames Leben und soziale Verantwortung, um »Frieden genau in dem Moment zu schaffen, in dem wir leben«.

Thich Nhat Hanh kann seine Heimat zwar nicht besuchen, aber in Vietnam sind noch immer handgeschriebene Exemplare seiner Bücher illegal im Umlauf. Seine Gegenwart wird auch durch seine Schüler und Kollegen in der ganzen Welt fühlbar, die in ganztägiger Arbeit versuchen, das Leiden der Armen und Ärmsten Vietnams zu lindern, indem sie heimlich hungrige Familien unterstützen und für Schriftsteller, Künstler, Mönche und Nonnen kämpfen, die für ihre Überzeugungen, für ihre

Kunst, ins Gefängnis gingen. Diese Arbeit umfaßt auch die Hilfe für Flüchtlinge, denen die Abschiebung in ihr Land droht. Außerdem werden die Flüchtlinge in den Lagern in Thailand, Malaysia und Hongkong materiell und geistig unterstützt.

Thich Nhat Hanh ist jetzt vierundsechzig Jahre alt, wirkt aber zwanzig Jahre jünger. Er hat sich als einer der großen Lehrer des zwanzigsten Jahrhunderts erwiesen. Gerade bei dem Nachdruck, mit dem unsere Gesellschaft auf Geschwindigkeit, Leistung und materiellem Erfolg besteht, hat Thich Nhat Hanhs Fähigkeit, in Frieden und mit Bewußtheit ruhig zu gehen und uns beizubringen, wie auch wir dies tun können, zu begeisterter Aufnahme im Westen geführt. Er drückt sich einfach aus, aber seine Botschaft offenbart die Quintessenz eines Verständnisses der Wirklichkeit, die aus seinen Meditationen herrührt, aus seiner buddhistischen Schulung und der Arbeit in der Welt.

Seine Lehrmethode gründet sich auf das bewußte Atmen – die Bewußtheit jeden Atemzuges – und mit Hilfe des bewußten Atmens auf die Achtsamkeit in allem, was wir im Alltagsleben tun. Meditation, so sagt er, geschieht nicht nur in der Meditationshalle. Geschirr mit Achtsamkeit abzuwaschen, ist genauso heilig, wie sich tief zu verneigen oder Räucherwerk anzuzünden. Er erklärt uns auch, daß sich Hunderte von Muskeln in unserem Körper entspannen, wenn wir unser Gesicht zum Lächeln bringen – er spricht dabei von »Mund-Yoga« –, und neuere Untersuchungen haben tatsächlich gezeigt, daß sich die Wirkungen in unserem Nervensystem, die mit echter

Freude verbunden sind, auch dann einstellen, wenn wir unsere Gesichtsmuskeln den Ausdruck der Freude annehmen lassen. Er weist uns darauf hin, daß Frieden und Glück erreichbar sind, wenn wir unser unruhiges Denken so lang stillhalten können, bis wir in den gegenwärtigen Moment zurückkehren und den blauen Himmel bemerken, das Lächeln des Kindes, den prächtigen Sonnenaufgang. »Wenn wir friedvoll sind, wenn wir glücklich sind, können wir lächeln, und unser Frieden wird allen in unserer Familie, unserer ganzen Gesellschaft guttun.«

»Ich pflanze ein Lächeln« ist ein Buch der Erinnerungshilfen. In der Eile des modernen Lebens verlieren wir den Frieden leicht aus den Augen, der jeden Moment erreichbar ist. Thich Nhat Hanhs schöpferische Kraft liegt in seiner Fähigkeit, genau von den Situationen Gebrauch zu machen, die uns gewöhnlich unter Druck setzen und unseren Widerstand wecken. Ein klingelndes Telefon ist für ihn ein Signal, das uns zum wahren Selbst zurückruft. Schmutziges Geschirr, rote Ampeln und Verkehrsstau sind spirituelle Helfer auf dem Pfad der Achtsamkeit. Die tiefste Zufriedenheit, die höchsten Gefühle der Freude und Vollkommenheit sind so nah wie der nächste bewußte Atemzug, das Lächeln, das wir auf unser Gesicht zaubern können.

»Ich pflanze ein Lächeln« wurde aus Thich Nhat Hanhs Vorträgen, veröffentlichten und unveröffentlichten Schriften und aus zwanglosen Gesprächen mit einer Gruppe von Freunden zusammengestellt – von Therese Fitzgerald, Michael Katz, Jane Hirshfield und mir. Wir arbeiteten eng mit Thây Nhat Hanh (Tai ausgesprochen

mit Leslie Meredith, unserem aufmerksamen, gründlichen und feinfühligem Lektor im Verlag Bantam Books. Besonderen Dank an Marion Tripp, die das »Gedicht vom Löwenzahn« verfaßte.

Das Buch ist auch die klarste und vollständigste Botschaft eines großen *Bodhisattva*, der sein Leben der Erleuchtung anderer Menschen geweiht hat. Thich Nhat Hanhs Unterweisung ist so inspirierend wie äußerst praktisch. Ich hoffe, die Leser haben so viel Freude an dem Buch wie wir bei seiner Veröffentlichung.

Arnold Kotler,  
Thenac, 1990

Teil 1

*Atme! Du lebst!*



## *Vierundzwanzig brandneue Stunden*

Jeden Morgen beim Aufwachen haben wir vierundzwanzig brandneue Stunden zu leben. Ein köstliches Geschenk! Wir sind imstande, auf eine Art und Weise zu leben, die uns und anderen Frieden, Freude und Glück bringen kann.

Frieden ist doch hier und jetzt gegenwärtig, in uns selbst und in allem, was wir tun und sehen. Die Frage ist nur, ob wir mit ihm in Fühlung sind. Wir müssen nicht weit fortreisen, um uns über den blauen Himmel zu freuen. Wenn wir uns über die Augen eines Kindes freuen wollen, brauchen wir nicht erst unsere Stadt oder die engere Umgebung zu verlassen. Selbst die Luft, die wir atmen, kann uns eine Quelle der Freude sein.

Wir können auf eine Weise lächeln, atmen, gehen und unser Essen zu uns nehmen, die uns mit der Fülle des verfügbaren Glücks in Berührung bringt. Wir sind Meister im Vorbereiten auf das Leben, doch das eigentliche Leben gelingt uns nicht so gut. Wir können zehn Jahre für ein Diplom opfern und sind bereit, für einen Job, ein Auto, ein Haus oder etwas anderes sehr hart zu arbeiten. Es fällt uns aber schwer, daran zu denken, daß wir in diesem Moment lebendig sind, dem einzigen, in dem wir überhaupt lebendig sein können. Jeder Atemzug, jeder

Schritt, den wir tun, kann mit Frieden, Freude und Gelassenheit erfüllt sein. Wir müssen nur wach sein und im Augenblick leben.

Dieses kleine Buch soll eine Glocke sein, die Achtsamkeit weckt, eine Erinnerung daran, daß Glück nur im gegenwärtigen Augenblick möglich ist. Für die Zukunft zu planen, gehört natürlich zum Leben. Doch selbst das Planen kann nur im Augenblick stattfinden. Dieses Buch lädt dich ein, zum gegenwärtigen Moment zurückzukommen und Frieden und Freude zu finden. Ich bringe einige meiner Erfahrungen und eine Anzahl von Praktiken mit, die womöglich hilfreich für dich sind. Warte mit dem Friedenfinden bitte nicht bis zum Ende des Buches! Frieden und Glück sind jeden Moment erreichbar. Frieden ist jeder Schritt. Wir werden Hand in Hand gehen. Gute Reise!

### *Der Löwenzahn hat mein Lächeln*

Wenn ein Kind lächelt, wenn Erwachsene lächeln – wie wichtig ist das! Wenn wir im täglichen Leben lächeln, friedfertig und glücklich sein können, hilft das nicht bloß uns, sondern allen. Wenn wir wirklich wissen, was Leben heißt, können wir den Tag kaum besser als mit einem Lächeln beginnen, nicht wahr? Unser Lächeln bestärkt uns in der Bewußtheit und im Entschluß, in Frieden und Freude zu leben. Die Quelle eines wahren Lächelns ist ein erwachter Geist.

Was kannst du tun, um beim Aufwachen das Lächeln

nicht zu vergessen? Du kannst dir eine Erinnerungshilfe – zum Beispiel einen Zweig, ein Blatt, ein Bild oder ein paar inspirierende Worte – an dein Fenster oder die Decke über deinem Bett hängen, die du beim Wachwerden bemerkst. Hast du erst einmal Übung im Lächeln, brauchst du vielleicht keine Erinnerung mehr. Du wirst lächeln, sobald du einen Vogel singen hörst oder das Sonnenlicht durch das Fenster strömen siehst. Lächeln hilft dir, den Tag mit Sanftheit und Verständnis anzugehen.

Wenn ich jemand lächeln sehe, weiß ich sofort, daß er oder sie in einem erwachten Zustand verweilt. Wie viele Künstler haben sich bemüht, dieses halbe Lächeln auf die Lippen unzähliger Statuen und Bilder zu zaubern? Ich bin sicher, die Gesichter der Bildhauer und Maler zeigten dasselbe Lächeln, als sie ihre Werke schufen. Kannst du dir vorstellen, daß ein schlechtgelaunter Maler solch ein Lächeln schaffen kann? Das Lächeln der Mona Lisa ist leicht, ist nur der Hauch eines Lächelns. Doch selbst dieses Lächeln genügt, um alle Muskeln in unserem Gesicht zu entspannen, um alle Sorgen und die ganze Erschöpfung zu vertreiben. Die zarte Knospe eines Lächelns auf unseren Lippen nährt die Bewußtheit und beruhigt uns wie durch ein Wunder. Es bringt uns den Frieden zurück, den wir verloren glaubten.

Unser Lächeln wird uns und jenen, die um uns sind, Glück bringen. Wir können eine Menge Geld für Geschenke für alle Mitglieder unserer Familie ausgeben – doch nichts, was wir kaufen, kann ihnen soviel Glück bringen wie das Geschenk unserer Bewußtheit, unseres

Lächelns. Und dieses wertvolle Geschenk kostet nichts. Am Ende eines Retreats in Kalifornien schrieb eine Freundin dieses Gedicht:

*Ich habe mein Lächeln verloren,  
aber keine Sorge.  
Der Löwenzahn hat es.*

Solltest du dein Lächeln verloren haben und trotzdem noch bemerken, daß ein Löwenzahn es für dich aufhebt, ist die Lage nicht hoffnungslos. Noch bist du achtsam genug, das Lächeln dort zu sehen. Du brauchst nur ein- oder zweimal bewußt zu atmen, und du wirst dein Lächeln wiedererlangen. Der Löwenzahn gehört zur Gemeinschaft deiner Freunde! Er ist da, recht zuverlässig, und bewahrt dein Lächeln für dich auf. Du brauchst dich nicht isoliert zu fühlen! Öffne dich einfach der Unterstützung, die überall um dich her und in dir selbst ist! Wie die Freundin, die sah, daß ihr Lächeln vom Löwenzahn aufgehoben wurde, kannst du Bewußtheit einatmen, und dein Lächeln wird zurückkehren.

### *Bewußtes Atmen*

Es gibt eine Reihe von Atemtechniken, mit deren Hilfe du das Leben intensiver und schöner gestalten kannst. Die Anfangsübung ist sehr einfach. Wenn du einatmest, sagst du dir: »Beim Einatmen weiß ich, daß ich einatme.« Und wenn du wieder ausatmest, sagst du: »Beim Ausat-

men weiß ich, daß ich ausatme.« Das genügt. Du nimmst dein Einatmen als Einatmen und dein Ausatmen als Ausatmen wahr. Du brauchst dir gar nicht den ganzen Satz vorzusagen: Die beiden Worte »Ein« und »Aus« genügen schon. Diese Technik ist dir eine Hilfe, bewußt in Föhlung mit dem Atem zu sein. Während des Übens wird dein Atem ebenfalls ruhig und sanft werden. Körper und Geist werden dann ebenfalls ruhig und sanft. Die Übung ist nicht schwer. In einigen wenigen Minuten wird dir klar, welche Früchte die Meditation trägt.

Einatmen und Ausatmen ist sehr wichtig und noch dazu genußreich. Unsere Atmung verbindet unseren Körper und unseren Geist. Manchmal denkt unser Kopf an irgend etwas, und unser Körper macht etwas anderes; Geist und Körper sind dann keine Einheit. Durch unsere Einstimmung auf den Atem, das »Ein« und »Aus«, bringen wir Körper und Geist erneut zusammen und werden wieder eins. Bewußtes Atmen baut eine wichtige Brücke.

Atmen ist für mich ein Genuß, den ich nicht missen mag. Jeden Tag übe ich bewußtes Atmen, und in meinen kleinen Meditationsraum habe ich diesen Satz als Kalligraphie geschrieben: »Atme, du lebst!«. Einfach zu atmen und zu lächeln kann uns sehr glücklich machen, denn wenn wir bewußt atmen, finden wir ganz zu uns zurück und begegnen dem Leben im gegenwärtigen Moment.

## *Gegenwärtiger Moment, wunderbarer Moment*

Bei der Unruhe unserer Gesellschaft ist es ein großes Glück, von Zeit zu Zeit bewußt zu atmen. Wir können das bewußte Atmen nicht nur üben, wenn wir im Meditationsraum sitzen, sondern auch bei der Arbeit im Büro oder zu Hause, beim Autofahren oder im Bus, wo wir auch sein mögen, zu jeder Tageszeit.

Es gibt so viele Übungen, die uns beim bewußten Atmen helfen können. Außer der einfachen Übung mit dem »Ein – Aus« können wir die folgenden vier Zeilen still in uns sprechen, während wir ein- und ausatmen:

*Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe.*

*Beim Ausatmen lächle ich.*

*Ich verweile im gegenwärtigen Moment*

*Und weiß, es ist ein wunderbarer Moment.*

*Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe.* Diese Zeile zu sprechen, ist wie ein Glas kühle Limonade an einem heißen Tag zu trinken – du kannst spüren, wie sich die Kühle in deinem Körper ausbreitet. Wenn ich einatme und die Zeile spreche, fühle ich tatsächlich, wie mein Atem Körper und Geist beruhigt.

*Beim Ausatmen lächle ich.* Du weißt, ein Lächeln kann Hunderte von Gesichtsmuskeln entspannen. Ein Lächeln auf deinem Gesicht ist ein Zeichen, daß du Meister deiner selbst bist.

*Ich verweile im gegenwärtigen Moment.* Während ich hier

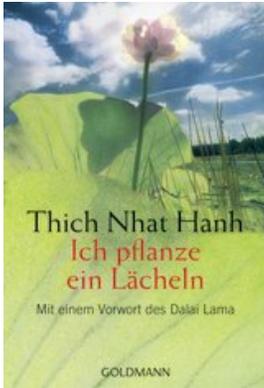
sitze, denke ich an nichts anderes. Ich sitze hier und weiß genau, wo ich bin.

*Und weiß, es ist ein wunderbarer Moment.* Es ist eine Freude, fest und bequem dazusitzen und zu unserem Atem, unserem Lächeln, unserer wahren Natur zurückzukehren. Im gegenwärtigen Moment sind wir mit dem Leben verabredet. Wenn wir *eben jetzt* nicht in Frieden und Freude sind, wann wollen wir sie dann spüren – morgen oder übermorgen? Was hindert uns, *genau jetzt* glücklich zu sein? Während wir unserem Atem folgen, können wir einfach zu uns sprechen: »Beruhigen, lächeln, gegenwärtiger Moment, wunderbarer Moment.«

Diese Übung ist nicht bloß für Anfänger geeignet. Viele von uns, die sich vierzig oder fünfzig Jahre lang in Meditation und bewußtem Atmen geschult haben, machen damit weiter, weil diese Art von Übung so wesentlich und einfach ist.

### *Weniger denken*

Während wir bewußtes Atmen üben, wird sich unser Denkprozeß verlangsamen, und wir können uns wirklich eine Ruhepause gönnen. Die meiste Zeit denken wir zuviel, und achtsames Atmen hilft uns, ruhig, entspannt und friedvoll zu sein. Mit seiner Hilfe hören wir auf, soviel zu denken, und dem Kummer der Vergangenheit, den Sorgen über die Zukunft ausgeliefert zu sein. Es ermöglicht uns, in Fühlung mit dem Leben zu sein, das im gegenwärtigen Moment wunderbar ist.



Thich Nhat Hanh

**Ich pflanze ein Lächeln**

Mit einem Vorwort des Dalai Lama

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-21782-3

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2007

Frieden, die große Sehnsucht der Menschheit, kann nicht von außen kommen. Frieden muss in uns selbst beginnen. Achtsam zu leben, jeden Schritt bewusst zu tun, jeden Atemzug zu spüren, ist der Weg, der uns dorthin führt. Gerade in dieser Zeit, in der unsere Gesellschaft mit Nachdruck auf Geschwindigkeit, Leistung und materiellen Erfolg setzt, ist Thich Nhat Hanhs Fähigkeit, in Frieden und mit Bewusstsein seinen Weg zu gehen, eine wichtige Botschaft.

Mit der bestechend klaren Sprache des Poeten, der tief erlebten Weisheit eines großen Zen-Meisters und der leisen Energie des erfahrenen Lehrers baut Thich Nhat Hanh eine Brücke zwischen Körper und Geist, zwischen Alltag und Friedenssehnsucht. „Ich pflanze ein Lächeln“ ist ein Buch der aktiven Erinnerungshilfen. Denn die tiefste Zufriedenheit, die höchsten Gefühle der Freude und Vollkommenheit sind so nah wie der nächste bewusste Atemzug, wie das Lächeln, das wir auf unser Gesicht zaubern können.