

THICH NHAT HANH  
Ich pflanze ein Lächeln



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *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 Goldmann und Arkana außerdem erschienen:*

Der furchtlose Buddha (34132)

Ärger (21781)

Das Glück, einen Baum zu umarmen (13233)

Die Heilkraft buddhistischer Psychologie (22015)

Wenn es auch unmöglich scheint (22016)

Gehmeditation (mit Nguyen Anh-Huong, CD und DVD, 33820)

Thich Nhat Hanh

# Ich pflanze ein Lächeln

Mit einem Vorwort  
des Dalai Lama

Aus dem Englischen übertragen  
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

15. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2007

© 1991 der Originalausgabe Thich Nhat Hanh

© 1992 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: getty.images/Annie Griffiths Belt

WL · Herstellung: CZ

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-21782-3

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

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



## *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.

## *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 zensierten.

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 ganz tägiger 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!*

