

**Claude AnShin Thomas**

# **Krieg beenden, Frieden leben**

Ein Soldat überwindet Hass und Gewalt

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Andrea Krug

Theseus Verlag

**ÄM.H**

# INHALT

## VORWORT

von Ursula Richard 7

## EINLEITUNG

**Gebet eines Soldaten 9**

## KAPITEL I

**Die Saat des Krieges 11**

## KAPITEL 2

**Die Flamme der Kerze 38**

## KAPITEL 3

**Die Glocke der Achtsamkeit 55**

## KAPITEL 4

**Wenn du eine Brücke in die Luft jagst, bau eine Brücke 70**

## KAPITEL 5

**Gehen, um zu gehen 89**

## KAPITEL 6

**Frieden finden 118**

NACHWORT 136