



Leseprobe

Pema Chödrön

Wie wir unsere Gedanken beruhigen

Die Grundlagen der Meditation

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 21. Januar 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Freundschaft schließen mit sich selbst

Welche Meditationsform eignet sich für mich? Wie finde ich den Einstieg? Was muss ich beherzigen, damit sich die erwünschten Fortschritte einstellen? Die weltbekannte Meditationslehrerin Pema Chödrön gibt klare Orientierung für Meditations-Einsteiger und Praktizierende, die in Situationen von Stagnation geraten. Sie erklärt, wie wir zur Ruhe kommen, mit dem Atem gehen, eine freundliche Grundhaltung einnehmen, schwierige Momente als Tor für Erwachen und Liebe nutzen und den Umgang mit Gedanken und Emotionen lernen. Anschaulich, einfühlsam, mit weisem Wissen geschrieben – für alle, die mit Meditation zu mehr Authentizität, Miteinander, Mitgefühl und Lebendigkeit finden möchten.

Dieses Buch erschien ursprünglich 2013 unter dem Titel »Meditieren. Freundschaft schließen mit sich selbst« im Kösel-Verlag.



Autor

Pema Chödrön

Pema Chödrön ist US-Amerikanerin und buddhistische Nonne in der Tradition des tibetischen Meditationsmeisters Chögyam Trungpa. Sie ist Leiterin des tibetischen Klosters Gampo Abbey auf der kanadischen Insel Cape Breton. Neben Ayya Khema gehört Pema Chödrön heute zu den bekanntesten buddhistischen Lehrerinnen der Welt. Wie diese wurde sie Mutter, bevor sie ihre Gelübde

Buch

Wer meditieren lernen möchte, sucht nach einem Lehrer oder einer Lehrerin mit einem wirklich tiefen Verständnis dieses Weges. Daher wenden sich weltweit so viele Menschen an Pema Chödrön. In ihren ebenso freundlichen wie geradlinigen Unterweisungen schildert sie in diesem Buch erstmals die Grundlagen der Meditation auf einen Blick und zeigt, wie Meditieren gelingt. Schritt für Schritt können wir Schwierigkeiten überwinden und zu mehr Authentizität, Verbundenheit und Lebendigkeit finden.

Autorin

Pema Chödrön ist US-Amerikanerin und buddhistische Nonne in der Tradition des tibetischen Meditationsmeisters Chögyam Trungpa. Sie ist Leiterin des tibetischen Klosters Gampo Abbey auf der kanadischen Insel Cape Breton. Neben Ayya Khema gehört Pema Chödrön heute zu den bekanntesten buddhistischen Lehrerinnen der Welt. Wie diese wurde sie Mutter, bevor sie ihre Gelübde als Nonne ablegte, und ist somit bestens sowohl mit dem weltlichen als auch mit dem geistlichen Leben vertraut.

PEMA CHÖDRÖN

Wie wir unsere Gedanken beruhigen

Die Grundlagen der Meditation

Aus dem Amerikanischen von
Stephan Schuhmacher

GOLDMANN

Meditation besteht einfach darin,
uns so zu schulen, dass sich unser Geist und unser Körper
in Übereinstimmung bringen lassen.

Durch die Übung der Meditation können wir lernen,
ohne Trug sowie ganz wahrhaft und lebendig zu sein.

Chögyam Trungpa Rinpoche

Unser Leben ist eine unablässige Reise:
Die Übung der Meditation ermöglicht es uns,
sämtliche Aspekte des Pfades zu erfahren,
denn genau darum geht es auf unserer Reise.

Chögyam Trungpa Rinpoche

Inhalt

Einführung: Die Entscheidung für ein Leben aus vollem Herzen	11
Warum meditieren? 16	
Erster Teil: Die Meditationstechnik	27
1 Sich auf die Übung vorbereiten und eine Verpflichtung eingehen	28
2 Den Geist stabilisieren	34
<i>Übung: Mit dem gegenwärtigen Moment in Kontakt kommen 35 • Übung: Der Body Scan 37</i>	
3 Die sechs Punkte der Körperhaltung	40
Sitz 41 • Hände 41 • Rumpf 42 • Augen 43 • Gesicht 46 • Beine 47	
4 Der Atem: Die Übung des Loslassens	49
5 Die Einstellung: Immer wieder zurückkommen	52
6 Bedingungslose Freundlichkeit	58
7 Sie sind Ihr eigener Meditationslehrer	64
Zweiter Teil: Mit den Gedanken arbeiten	69
8 Der Affengeist	70
9 Die drei Ebenen des diskursiven Denkens	73
10 Gedanken als Meditationsobjekt	80
<i>Übung: Gedanken als ein Objekt der Meditation benutzen 81</i>	
11 Alle Dharmas als Träume ansehen	83

Dritter Teil: Mit den Gefühlen arbeiten	87
12 Mit unseren Gefühlen vertraut werden	88
13 Der Raum innerhalb der Gefühle	93
14 Gefühle als Meditationsobjekt	96
<i>Übung: Erinnerungen als Stütze für die Meditation benutzen 97</i>	
15 Sich die Hände schmutzig machen	101
16 Bei der Erfahrung bleiben	108
17 Mit der Emotion atmen	112
18 Die Geschichte fallen lassen und das Gefühl finden	116
<i>Übung: Das Gefühl auffinden 118</i>	
 Vierter Teil: Mit Sinneswahrnehmungen arbeiten	 123
19 Die Sinneswahrnehmungen	124
Geräusche als Meditationsobjekt 126	
<i>Übung: Ein Geräusch als Meditationsobjekt 129</i>	
Anblicke als Meditationsobjekt 131	
<i>Übung: Ein Anblick als Meditationsobjekt 131</i>	
Das Fühlen als Objekt der Meditation 133	
<i>Übung: Etwas Gefühltes als Meditationsobjekt 134</i>	
Das Schmecken als Meditationsobjekt 137	
<i>Übung: Geschmack als Meditationsobjekt 139</i>	
20 Die Vernetztheit aller Wahrnehmungen	143
 Fünfter Teil:	
Das Herz öffnen, damit es alles umfassen kann	147
21 Vom Kampf ablassen	148
<i>Übung: Die Aufmerksamkeit auf eine einfache Aktivität als Meditation 152</i>	
22 Die Sieben Beglückungen	155
23 Die erträgliche Leichtigkeit des Seins	165

INHALT

24 Überzeugungen	168
25 Entspannt mit der Bodenlosigkeit umgehen	173
26 Einen Kreis von Übenden bilden	178
27 Ein Gefühl des Staunens kultivieren	181
28 Der Weg des Bodhisattvas	186
Über die Autorin	191
Zum Weiterlesen: Deutschsprachige Bücher von Pema Chödrön	192

»Pema ist eine unserer beliebtesten und hilfreichsten Lehrerinnen – praktisch, mitfühlend und weise. *Meditieren – Freundschaft schließen mit sich selbst* ist eine wunderbare Gelegenheit, sich ihre Lehren zu Herzen zu nehmen und eine Meditationspraxis aufzubauen.«

Jack Kornfield, Autor von Frag den Buddha – und geh den Weg des Herzens und Das innere Licht entdecken.

»Dieses neue Buch von Ani Pema ist eine wunderbare Zusammenstellung von Meditationsunterweisungen, die sie selbst im Laufe der Jahre vielen ihrer Schüler gegeben hat. Diese Anleitungen haben sich als dermaßen hilfreich für andere erwiesen, dass sie zu einer der beliebtesten und am meisten verehrten buddhistischen Lehrerinnen der Moderne geworden ist. Mit ihrem brillanten Geist und einer unerschütterlich fröhlichen Einstellung zum Leben praktiziert sie selbst, was sie lehrt. Für Tausende von Lesern ist sie eine große Stütze und eine spirituelle Freundin, und ich bin ganz sicher, dass dieses Buch, mit dem sie den aufrichtigen Versuch macht, uns alle anzusprechen, vielen Menschen in ihrem Alltagsleben helfen wird.«

*Dzigar Kongtrül Rinpoche, Autor von Licht bricht durch und
Dein Leben liegt in deiner Hand.*

EINFÜHRUNG

Die Entscheidung für ein Leben aus vollem Herzen



Das Prinzip der Jetztheit ist für jedes Bestreben,
eine erleuchtete Gesellschaft zu schaffen,
von größter Bedeutung. Sie mögen sich fragen,
auf welche Weise Sie die Gesellschaft am besten
zu unterstützen vermögen und wie Sie wissen können,
dass das, was Sie tun, auch wirklich authentisch und gut ist.

Die einzige Antwort besteht in der Jetztheit.
Durch die Übung der Meditation gelangen Sie dazu,
sich zu entspannen oder Ihren Geist in der Jetztheit
ruhen zu lassen. In der Meditation nehmen Sie
eine unvoreingenommene Einstellung an.

Sie lassen die Dinge sein, wie sie sind,
ohne sie zu beurteilen, und auf diese Weise lernen Sie
ganz von selbst zu leben.

Chögyam Trungpa Rinpoche

Der Geist ist ausgesprochen ungestüm. Das menschliche Leben ist voll von unvorhersehbaren und paradoxen Erfahrungen, Freuden und Sorgen, Erfolgen und Fehlschlägen. In der unermesslichen Landschaft unseres Daseins können wir keiner dieser Erfahrungen ausweichen. Sie ist ein Teil dessen, was das Leben so großartig macht – und ihre Unermesslichkeit führt dazu, dass unser Geist uns auf einen derart verrückten Ritt mitnimmt. Vermögen wir uns durch Meditation darin zu schulen, den wilden Sprüngen unserer Erfahrungen offener und mit mehr Akzeptanz zu begegnen, und bringen wir es fertig, uns auf die Schwierigkeiten des Lebens und den Ritt unseres Geistes einzulassen, dann können wir inmitten all dessen, was das Leben mit sich bringt, ausgeglichener und entspannter werden.

Es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten, mit dem Geist zu arbeiten. Eine der wirksamsten Methoden ist, das Hilfsmittel der Sitzmeditation anzuwenden. Die Sitzmeditation öffnet uns für jeden einzelnen Moment unseres Lebens. Jeder Augenblick ist völlig einzigartig und unbekannt. Unsere mentale Welt scheint vorhersehbar und greifbar zu sein. Wir glauben, uns auf sicherem Boden zu befinden, wenn wir alle Ereignisse unseres Lebens sowie das, was wir damit anfangen wollen, durchdenken. Aber all das ist nur eine Phantasie, und ebendieser Moment, ohne jede begriffliche Überlagerung, ist vollkommen einzigartig. Er ist total unbekannt. Wir haben genau diesen Augenblick niemals zuvor erfahren, und der nächs-

te Augenblick wird nicht derselbe sein wie der, in dem wir uns jetzt befinden. Meditation lehrt uns, unmittelbar mit dem Leben umzugehen, sodass wir den gegenwärtigen Moment wirklich erfahren können, frei von begrifflicher Überlagerung.

Gehen wir von der Sichtweise des Dharma aus – mit anderen Worten von der Lehre des Buddha über die Wahrheit dessen, was ist –, dann besteht der Zweck der Übung der Meditation darin, das Leiden zu überwinden. Vielleicht fühlen sich deshalb so viele Menschen zur Meditation hingezogen. Im Allgemeinen sitzen Menschen nämlich nicht in der Meditationshaltung, wenn sie nicht irgendwelche Schwierigkeiten haben. Aber in den buddhistischen Lehren geht es nicht nur um die Beseitigung der Symptome des Leidens. Ihr Anliegen ist vielmehr, die Ursache oder die Wurzel des Leidens auszurotten. Der Buddha sagte: »Ich lehre nur eine einzige Sache: das Leiden und das Verlöschen des Leidens.«

In diesem Buch möchte ich betonen, dass der Geist die Wurzel des Leidens ist – unser Geist. Und der Geist ist auch die Wurzel unseres Glücks. Der Weise Shantideva gibt dort, wo er in seinem Werk *Bodhicharyavatara* das Thema des Leidens behandelt, die folgende berühmte Analogie für unsere Bemühungen, unser Leiden zu lindern. Er sagte: »Wenn du über die Erde läufst und dies deine Füße schmerzen lässt, dann könntest du vielleicht auf die Idee kommen, die ganze Erde mit Tierhäuten abzudecken, damit die spitzen Steine dir nicht mehr wehtun. Doch woher sollte man so viel Leder nehmen? Stattdessen könntest du dir einfach um beide Füße ein Stück Leder wickeln; dann ist es so, als wäre die ganze Welt mit Leder bedeckt, und du bist immer geschützt.«

Mit anderen Worten: Sie könnten endlos versuchen, das Leiden zu beenden, indem Sie sich mit den äußeren Bedingun-

gen auseinandersetzen – das, was wir alle gewöhnlich tun. Die übliche Herangehensweise ist: Sie versuchen einfach immer wieder, die äußeren Probleme zu lösen. Doch der Buddha sagte etwas ziemlich Revolutionäres, das die meisten von uns ihm nicht wirklich abnehmen: Wenn Sie mit Ihrem Geist arbeiten, wird dies alles Leiden lindern, das von außen zu kommen scheint. Bereitet Ihnen etwas Probleme – ein Mensch, der Sie ärgert, eine Situation, die Sie stört, oder körperlicher Schmerz, unter dem Sie leiden –, dann müssen Sie mit dem Geist arbeiten, und das geschieht in der Meditation. Mit unserem Geist zu arbeiten ist der einzige Weg, uns in der Welt, in der wir leben, tatsächlich zufrieden und glücklich fühlen zu können.

Was die Vorstellung vom »Leiden« angeht, gilt es, eine wichtige Unterscheidung zu treffen. Als der Buddha sagte: »Ich lehre nur eine einzige Sache: das Leiden und das Verlöschen des Leidens«, benutzte er das Wort *dukkha* für »Leiden«. *Dukkha* ist etwas anderes als Schmerz. Schmerz ist, ebenso wie Freude, ein unvermeidlicher Teil des Lebens. Freude und Schmerz wechseln einander ab, und sie gehören einfach zum Leben eines jeden in diese Welt geborenen Wesens mit Körper und Geist.

Der Buddha sagte nicht etwa: »Ich lehre nur eine einzige Sache: den Schmerz und das Verlöschen des Schmerzes.« Er sagte: Schmerz gibt es einfach. Indem wir heranreifen und erwachsen werden, müssen wir uns mit der Tatsache anfreunden, dass es in unserem Leben nun einmal Schmerz gibt. Es wird Ihnen nicht gelingen, einen Punkt zu erreichen, an dem Sie keinen Kummer mehr empfinden, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Sie werden auch keinen Punkt erreichen, an

