



Leseprobe

Pema Chödrön

Den Sprung wagen

Wie wir uns von destruktiven Gewohnheiten und Ängsten befreien

"Das Buch zeigt, wie wir schmerzhaft Erlebnisse akzeptieren, statt sie von uns wegzuschieben." *Flow Sonderheft Achtsamkeit*

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



Seiten: 128

Erscheinungstermin: 17. Dezember 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ein wirkungsvoller Weg aus dem quälenden Gedankenkarussell

Was können wir tun, um glücklich und in Frieden zu leben? Sind wir nicht alle gespalten in positive und destruktive Wesensanteile? Pema Chödrön, die wohl populärste Lehrerin des tibetischen Buddhismus, lädt uns ein zu wählen, welche Anteile wir in uns fördern möchten, und fordert uns auf, uns bewusst mit Ängsten und unseren negativen Denkgewohnheiten auseinanderzusetzen. Dazu bietet sie Übungen an, die auch ohne Meditationspraxis durchgeführt werden können. Wir lernen, den Alltag als unseren Lehrer zu betrachten. Die tägliche Erfahrung wird zu einem Übungsfeld, in dem wir unsere natürliche Wärme, Offenheit und Intelligenz freilegen können.



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 als Nonne ablegte und ist somit bestens sowohl mit dem weltlichen als auch dem geistlichen Leben vertraut.

PEMA CHÖDRÖN
Den Sprung wagen



GOLDMANN

Buch

Was können wir tun, um glücklich und in Frieden zu leben? Sind wir nicht alle gespalten in positive und destruktive Wesensanteile? Pema Chödrön, die wohl populärste Lehrerin des tibetischen Buddhismus, fordert uns auf zu wählen, welche Anteile wir in uns fördern möchten und uns bewusst mit Ängsten und unseren negativen Denkgewohnheiten auseinanderzusetzen. Dazu bietet sie Übungen an, die auch ohne Meditationspraxis durchgeführt werden können. Wir lernen, den Alltag als unseren Lehrer zu betrachten. Die tägliche Erfahrung wird zu einem Übungsfeld, in dem wir unsere natürliche Wärme, Offenheit und Intelligenz freilegen können, um sie der Welt zum Geschenk zu machen. So kann der Sprung in die Freiheit gelingen.

Autorin

Pema Chödrön ist US-Amerikanerin und buddhistische Nonne in der Tradition des tibetischen Meditationsmeisters Chögyam Trungpa. Sie leitet das tibetische Kloster 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 dem geistlichen Leben vertraut.

Von Pema Chödrön sind bei Goldmann und Arkana außerdem erhältlich:

Wenn alles zusammenbricht (21525)

Das Unwillkommene willkommen heißen (34267)

Wie wir unsere Gedanken beruhigen (22254)

Pema Chödrön

Den Sprung wagen

Wie wir uns von destruktiven Gewohnheiten
und Ängsten befreien

Aus dem amerikanischen Englisch
von Margarethe Randow-Tesch

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009
unter dem Titel »Taking the Leap. Freeing Ourselves from Old Habits and
Fear« bei Shambhala Publications Inc.
Die deutsche Erstaussage erschien 2010 bei Arkana.

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

10. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2013
© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 38167 München
© 2009 der Originalausgabe Pema Chödrön
by arrangement with Shambhala Publications,
Inc., Boulder
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Antonio García Cervera
Lektorat: Gerhard Juckoff
SB × Herstellung: cb
Satz: Fotosatz Amann, Memmingen
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-22012-0

www.goldmann-verlag.de

*Dieses Buch ist dem langen Leben
Seiner Heiligkeit, des 17. Karmapa Ugyen
Trinley Dorje, und des verehrungswürdigen
Dzigar Kongtrül Rinpoche gewidmet.*

INHALTSVERZEICHNIS

1	Den richtigen Wolf füttern	9
2	Verharren lernen.	23
3	Sich nicht abwenden.	33
4	Der natürlichen Bewegung des Lebens folgen	43
5	Sich von den Fesseln lösen.	49
6	Wir haben, was wir brauchen	61
7	Sich an den Dingen erfreuen, wie sie sind	73
8	Unsere natürliche Offenheit aufdecken	81
9	Den Sinn des Leidens erkennen	93
10	Grenzenlose Freundlichkeit und Güte.	103
	Epilog: Unsere Übung in die Welt hinaustragen	117
	<i>Dank</i>	121
	<i>Literaturempfehlungen</i>	123



DEN RICHTIGEN WOLF FÜTTERN

Wir Menschen haben das Potenzial, alte Gewohnheiten abzulegen, einander zu lieben und füreinander da zu sein. Wir haben die Fähigkeit, aufzuwachen und bewusst zu leben, aber wie Sie vielleicht festgestellt haben, haben wir auch die starke Neigung, weiterzuschlafen. Es ist, als stünden wir ständig an einer Kreuzung und müssten uns für den Weg entscheiden, den wir einschlagen wollen. Augenblick für Augenblick haben wir die Wahl, uns einer größeren Klarheit und dem Glück oder der Verwirrung und dem Schmerz zu nähern.

Um eine weise Wahl zu treffen, wenden sich viele Menschen spirituellen Wegen unterschiedlichster Art zu, weil sie auf diese Weise ihr Leben leichter gestalten und die Kraft zur Bewältigung ihrer Schwierigkeiten erlangen wollen. Doch in der heutigen Zeit scheint es angebracht, auch den größeren Zusammenhang im Auge zu behalten, wenn wir Entscheidungen im Hinblick darauf fällen, wie wir leben wollen. Damit meine ich unsere geliebte Erde und den kritischen Zustand, in dem sie sich befindet.

Viele Menschen betrachten eine spirituelle Übungspraxis als Methode, sich zu entspannen und Geistesfrieden zu finden. Sie wollen ruhiger und gesammelter wer-

den; und wer könnte ihnen das angesichts unseres hektischen Lebens voller Stress verdenken? Dennoch haben wir die Verantwortung, heutzutage in größeren Maßstäben zu denken. Wenn uns die spirituelle Übung entspannt, wenn sie uns Geistesfrieden schenkt, ist das wunderbar. Aber verhilft uns diese persönliche Befriedigung auch dazu, die Probleme in der Welt anzugehen? Wir müssen uns fragen, ob wir auf eine Weise leben, die dem Bestehenden noch weitere Aggression und Selbstsucht beifügt, oder ob wir etwas von der bitter benötigten Vernunft dazutun.

Viele Menschen sind tief besorgt um den Zustand der Welt. Ich weiß, wie aufrichtig sie sich wünschen, dass sich etwas ändert und alle Wesen auf dem Erdball frei von Leiden werden. Haben wir jedoch, wenn wir ehrlich mit uns selbst sind, überhaupt eine Ahnung, wie wir dieses hohe Bestreben in unserem eigenen Leben in die Praxis umsetzen können? Ist uns überhaupt klar, dass unsere Worte und Taten möglicherweise Leiden erzeugen? Und wissen wir, selbst wenn wir erkennen, dass wir Unheil anrichten, wie wir damit aufhören können? Das waren von jeher wichtige Fragen, aber sie sind es besonders heutzutage. Wir leben in einer Zeit, in der bei unserer Befreiung mehr als nur unser persönliches Glück auf dem Spiel steht. An uns selbst zu arbeiten und unser Denken und Fühlen bewusster wahrzunehmen ist möglicherweise der einzige Weg, um Lösungen zu finden, die das Wohlergehen aller Wesen und das Überleben des Planeten selbst mit einschließen.

Eine Geschichte, die einige Tage nach den Attentaten

vom 11. September 2001 von Mund zu Mund ging, veranschaulicht unser Dilemma. Ein indianischer Großvater sprach mit seinem Enkel über Gewalt und Grausamkeit auf der Welt und die Gründe für ihre Entstehung. Er sagte, es sei, als würden zwei Wölfe in unserem Herzen miteinander kämpfen. Ein Wolf sei rachsüchtig und wütend, der andere verständnisvoll und freundlich. Als der Enkel den Großvater fragte, welcher Wolf den Kampf in unserem Herzen gewinnen würde, antwortete er: »Der, den wir füttern.«

Das ist die Herausforderung, vor der wir stehen, die Herausforderung für unsere spirituelle Übungspraxis und die Herausforderung für die Welt: Wie können wir im Hier und Jetzt – nicht in ferner Zukunft – üben, den richtigen Wolf zu füttern? Wie können wir uns die uns innewohnende Intelligenz zunutze machen, um zu verstehen, was hilft und was verletzt, was die Aggression steigert und was unsere innere Güte zum Vorschein bringt? In einer Zeit, in der die Weltwirtschaft in der Krise steckt und die Umwelt gefährdet ist, in der Kriege wüten und das Leid zunimmt, ist es für uns alle an der Zeit, in unserem Leben den Sprung zu wagen und alles in unserer Macht Stehende zu tun, um zu einer Umkehr beizutragen. Selbst die kleinste Geste dahingehend, den richtigen Wolf zu füttern, ist eine Hilfe. Mehr denn je ist jeder Einzelne von uns gefragt.

Den Sprung wagen beinhaltet, dass wir uns und der Erde gegenüber eine Verpflichtung eingehen: Wir verpflichten uns, alten Groll loszulassen, Menschen und Situationen, die uns verunsichern, nicht zu vermeiden und

uns nicht an unsere Ängste, unsere Engstirnigkeit, Hartherzigkeit und unser Zögern zu klammern. Jetzt ist es an der Zeit, das Vertrauen zu entwickeln, dass wir grundlegend gut sind, was ebenso für unsere Schwestern und Brüder auf dieser Erde gilt. Es ist an der Zeit, darauf zu vertrauen, dass wir unsere alten festgefahrenen Wege aufgeben und weise entscheiden lernen. Wir können es gleich hier und jetzt tun.

In unseren alltäglichen Begegnungen können wir auf eine Weise leben, die uns dabei hilft, genau das zu lernen. Wenn wir mit jemandem sprechen, den wir nicht mögen und dessen Meinung wir nicht teilen – vielleicht ein Familienmitglied oder jemand am Arbeitsplatz –, neigen wir dazu, viel Energie darauf zu verschwenden, uns über diesen Menschen zu ärgern. Doch wie vertraut Groll und Ichzentriertheit uns auch sein mögen, sie sind nicht unser grundlegendes Wesen. Wir alle haben die natürliche Fähigkeit, mit alten Gewohnheiten zu brechen. Wir alle wissen, wie heilsam Freundlichkeit ist, welche Verwandlung Liebe bewirkt, was für eine Erleichterung es ist, alten Groll aufzugeben. Eine kleine Veränderung der Sicht genügt, um zu erkennen, dass Menschen aus demselben Grund angreifen und gemeine Dinge sagen, aus dem wir es tun. Mit einer Portion Humor können wir sehen, dass unsere Schwestern und Brüder, unsere Partner, Kinder und Arbeitskollegen uns ebenso zur Weißglut bringen, wie wir es mit ihnen und anderen tun.

Der erste Schritt in diesem Lernprozess besteht darin, ehrlich mit uns selbst zu sein. Die meisten Menschen sind so gut darin, ihrer Negativität Raum zu geben und

darauf zu beharren, dass sie im Recht sind, dass sich der wütende Wolf immer mehr in den Vordergrund schiebt und der andere Wolf mit seinen bittenden Augen zurückgedrängt wird. Aber wir müssen dort nicht steckenbleiben. Sobald wir Groll oder eine andere starke Emotion hegen, können wir erkennen, dass wir im Begriff sind, uns hochzuschaukeln, und uns klarmachen, dass wir in diesem Augenblick die bewusste Wahl haben, aggressiv zu werden oder uns wieder zu beruhigen. Es hängt ganz davon ab, welchen Wolf wir füttern wollen.

Wenn wir diesen Ansatz ausprobieren wollen, brauchen wir allerdings ein paar Hinweise – Methoden, um diesen Weg des klugen Wählens zu üben. Dieser Weg beinhaltet, dass wir drei Eigenschaften, die zum Menschsein gehören, in uns aufdecken, drei grundlegende Eigenschaften, die wir immer besessen haben, die aber möglicherweise verschüttet und fast in Vergessenheit geraten sind. Es handelt sich um natürliche Intelligenz, natürliche Wärme und natürliche Offenheit. Wenn ich sage, dass alle Wesen das Potenzial haben, gut zu sein, meine ich damit, dass jeder auf der Erde diese drei Eigenschaften besitzt und sie sich zunutze machen kann, um sich und anderen zu helfen.

Natürliche Intelligenz ist für uns jederzeit zugänglich. Wenn wir nicht in die Falle der Hoffnung oder der Furcht gehen, ist uns intuitiv klar, was wir zu tun haben. Ist unsere Intelligenz nicht durch Wut, Selbstmitleid oder Gier vernebelt, wissen wir, was hilft und was die Dinge verschlimmert. Unsere eingespielten emotionalen Reaktio-

