

Pema Chödrön
Meditieren – Freundschaft
schließen mit sich selbst

PEMA CHÖDRÖN

Meditieren – Freundschaft schließen mit sich selbst

Aus dem Amerikanischen von
Stephan Schuhmacher

Kösel

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
How to Meditate. A Practical Guide to Making Friends with your Mind.
Copyright © 2013 by Pema Chödrön.
Published by arrangement with *Sounds True*, www.soundstrue.com



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt, München, unter Verwendung
eines Bildmotivs von: Shutterstock / © VikaSuh
Foto der Autorin: Liza Matthews
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34592-2

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

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 · Der Rumpf 42 · Augen 43 · Gesicht 46 · Die 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 Gefühletes als Meditationsobjekt 133</i> | |
| Das Schmecken als Meditationsobjekt 137 | |
| <i>Übung: Geschmack als Meditationsobjekt 139</i> | |
| 20 Die Vernetztheit aller Wahrnehmungen | 142 |
| | |
| 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



Pema Chödrön

Meditieren - Freundschaft schließen mit sich selbst

Gebundenes Buch, Pappband, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-34592-2

Kösel

Erscheinungstermin: September 2013

Meditieren ist »in«, – ein willkommener Weg zur Gesundheit, den jeder gern mal ausprobieren möchte. Aber die Vielfalt an Meditationsrichtungen macht die Wahl nicht leicht: Welche Meditationsform eignet sich am besten für mich? Wie finde ich einen guten Einstieg? Was kann ich beherzigen, damit sich mit der Meditation auf Dauer die erwünschten Fortschritte einstellen? Wie werde ich mich verändern und wohin?

Die weltbekannte Meditationslehrerin Pema Chödrön gibt hier klare Orientierung für alle, die mit Meditation beginnen, oder für jene, die während längerer Praxis in Situationen von Frust und Stagnation geraten, u.a. mit folgenden Themen: Zur Ruhe kommen – Mit dem Atem gehen – Eine freundliche Grundhaltung einnehmen – Schwierige Momente als Tor für Erwachen und Liebe – Den Geist stabilisieren – Umgang mit Gedanken und Emotionen, u. v. a. m.

Anschaulich, einfühlsam, mit weisem Wissen geschrieben. Für jeden, der mit Meditation zu mehr Authentizität, Miteinander, Mitgefühl und Lebendigkeit finden möchte.