

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</i>	<i>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</i>	<i>118</i>
 Vierter Teil: Mit Sinneswahrnehmungen arbeiten	 123
19 Die Sinneswahrnehmungen	124
Geräusche als Meditationsobjekt	126
<i>Übung: Ein Geräusch als Meditationsobjekt</i>	<i>129</i>
Anblicke als Meditationsobjekt	131
<i>Übung: Ein Anblick als Meditationsobjekt</i>	<i>131</i>
Das Fühlen als Objekt der Meditation	133
<i>Übung: Etwas Gefühltes als Meditationsobjekt</i>	<i>133</i>
Das Schmecken als Meditationsobjekt	137
<i>Übung: Geschmack als Meditationsobjekt</i>	<i>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</i>	<i>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