

KAIRA JEWEL LINGO

WIR  
WURDEN FÜR  
*diese Zeiten*  
GESCHAFFEN



KAIRA JEWEL LINGO



WIR  
WURDEN FÜR  
*diese Zeiten*  
GESCHAFFEN

Zehn buddhistische Impulse  
für mehr Resilienz und Zuversicht

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Karin Weingart

*L o t o s*

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel *WE WERE MADE FOR THESE TIMES* bei Parallax Press, USA.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

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

Erste Auflage 2023

Copyright © 2021 by Kaira Jewel Lingo. All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from Plum Village.

Community of Engaged Buddhism, Inc. dba as Parallax Press.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2023 by Lotos Verlag,  
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Jürgen Teipel

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München unter Verwendung  
eines Motivs von © Natalia Vetrova/iStock/Getty Images Plus

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: Pustet GmbH, Regensburg

ISBN 978-3-7787-8315-3

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

*Für alle Suchenden  
und die, die noch im Kokon schlummern*



Manche Phasen des persönlichen Wachstums sind so verwirrend, dass wir sie nicht einmal richtig mitbekommen. Stattdessen reagieren wir ablehnend oder wütend oder wehmütig und hysterisch. Vielleicht sogar depressiv. Falls wir dann nicht aus einem Buch oder dem Mund eines Menschen erfahren, dass wir gerade mitten in einem Veränderungsprozess stecken und uns spirituell weiterentwickeln, kommen wir gar nicht darauf, was in Wirklichkeit los ist.

In aller Regel spüren wir es jedoch, wenn wir wachsen – ähnlich wie der kleine Samen das Gewicht und die Beharrungskräfte der Erde spüren muss, die auf ihn wirken, sobald er versucht, aus seiner Hülle hervorzubrechen und sich zu einer Pflanze weiterzuentwickeln. Angenehm fühlt sich das nicht unbedingt an. Am unerfreulichsten aber ist es immer, wenn wir keine Ahnung haben, was da gerade vor sich geht. Doch genau diese langen Phasen, in denen irgendwas in uns wartet, den Atem anhält und sich fragt, was wohl im nächsten Schritt geschehen mag, führen oft an einen entscheidenden Punkt: an den nämlich, an dem wir erkennen, dass wir auf die nächste Etappe unserer Persönlichkeitsentwicklung vorbereitet werden und aller Wahrscheinlichkeit nach bald eine neue Ebene erreichen.

*Alice Walker, Living by the Word<sup>1</sup>*



# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT .....	11
KAPITEL 1: HEIMKEHR .....	17
KAPITEL 2: ENTSPANNT ZURÜCKLEHNEN UND AUF DAS UNBEKANNTE VERTRAUEN .....	29
KAPITEL 3: DIE DINGE SO AKZEPTIEREN, WIE SIE SIND .....	41
KAPITEL 4: DEN STURM ÜBERSTEHEN .....	55
KAPITEL 5: VOM UMGANG MIT STARKEN EMOTIONEN. ....	67
KAPITEL 6: UNBESTÄNDIGKEIT UND DIE FÜNF ERINNERUNGEN .....	79
KAPITEL 7: DEN ACHT WINDEN DER WELT GELASSEN BEGEGNEN .....	91