

Pema Chödrön
Die drei Versprechen

PEMA CHÖDRÖN

Die 3 Versprechen

WAS UNS HALT GIBT,
WENN DAS LEBEN UNS HERAUSFORDERT



Aus dem Amerikanischen
von Susanne Kahn-Ackermann

Anaconda

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Living Beautifully With Uncertainty and Change,
erschienen 2012 bei Shambhala Publications Inc., Boulder.

Auf Deutsch erstmals 2014 bei Arkana in der
Penguin Random House Verlagsgruppe, München.

© 2012 by Pema Chödrön

Published by arrangement with
Shambhala Publications, Inc., Boulder, USA

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2024 by Anaconda Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe
GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
© der deutschen Übersetzung 2014 by Arkana,
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotiv: Adobe Stock / «MysticaLink»

Umschlaggestaltung: www.katjaholst.de

Satz und Layout: KompetenzCenter, Mönchengladbach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7306-1441-9

www.anacondaverlag.de

*Mögen die Bestrebungen
von Chögyam Trungpa Rinpoche
des Druk Sakyong
des Dorje Dradül von Mukpo
sich rasch erfüllen*

Inhalt

Vorwort 9

Der Überblick

1. Die grundlegende Ungewissheit und
Vieldeutigkeit menschlicher Existenz 13
2. Leben ohne die Story 30

Das 1. Versprechen

Das Versprechen, keinen Schaden zuzufügen

3. Das Fundament legen 43
4. Sei vollkommen präsent, fühl dein Herz
und spring 63
5. In der Mitte bleiben 76

Das 2. Versprechen

Das Versprechen, füreinander Sorge zu tragen

6. Außerhalb unserer Komfortzone 95
7. Schmerz einatmen, Befreiung ausatmen 113
8. Der Katalysator für Mitgefühl 125

Das 3. Versprechen

Das Versprechen, die Welt anzunehmen, so wie sie ist

- 9. Kein Ort, sich zu verstecken, nirgends 139
- 10. Erwachen auf der Leichenstätte 160

Schlussworte

- 11. Wir werden gebraucht 181

Dank 189

Literatur 190

Vorwort

Die hier präsentierten Lehren wurden 2009 in Gampo Abbey gegeben, einem tibetisch buddhistischen Kloster in Cape Breton, Nova Scotia. Sie fanden im Rahmen eines sechswöchigen Winter-Retreates statt (bekannt als Yarne) und gründen sich in lockerer Form auf traditionelles buddhistisches Material, das sich mit den sogenannten »Drei Gelübden« befasst: dem Pratimoksha-, dem Bodhisattva- und dem Samaya-Gelübde.

Dieses Material wird üblicherweise mit dem Verständnis dargeboten, dass die Gelübde formell im Beisein eines Lehrers geleistet werden. Als Erstes das Pratimoksha-, dem später das Bodhisattva-Gelübde folgt. Entschließen sich der Schüler oder die Schülerin zum engen Arbeiten mit einem Vajrayana-Meister, nehmen sie schließlich das Samaya-Gelübde.

Hier habe ich mich dazu entschieden, die Gelübde allgemeiner zu beschreiben und sie in Form von »Drei Versprechen« zu präsentieren, die Angehörige aller Religionen eingehen können wie auch Leser, die sich zu keiner Religion bekennen. Wir bekommen so eine Methode für den Umgang mit der unbeständigen, sich ewig wandelnden Natur unserer Lebenserfahrungen und eine Möglichkeit, unsere Alltagserfahrungen zu nutzen,