

PEMA CHÖDRÖN  
Wie wir unsere Gedanken beruhigen



GOLDMANN

### *Buch*

Wer meditieren lernen möchte, sucht nach einem Lehrer oder einer Lehrerin mit einem wirklich tiefen Verständnis dieses Weges. Daher wenden sich weltweit so viele Menschen an Pema Chödrön. In ihren ebenso freundlichen wie geradlinigen Unterweisungen schildert sie in diesem Buch erstmals die Grundlagen der Meditation auf einen Blick und zeigt, wie Meditieren gelingt. Schritt für Schritt können wir Schwierigkeiten überwinden und zu mehr Authentizität, Verbundenheit und Lebendigkeit finden.

### *Autorin*

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 mit dem geistlichen Leben vertraut.

### *Außerdem von Pema Chödrön im Programm:*

Wenn alles zusammenbricht. Hilfestellung für schwierige Zeiten  
(auch als E-Book erhältlich)

Den Sprung wagen. Wie wir uns von destruktiven Gewohnheiten und  
Ängsten befreien (auch als E-Book erhältlich)

PEMA CHÖDRÖN

# Wie wir unsere Gedanken beruhigen

Die Grundlagen der Meditation

Aus dem Amerikanischen von  
Stephan Schuhmacher

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel  
»How to Meditate. A Practical Guide to Making Friends with your Mind«.  
Dieses Buch erschien ursprünglich 2013 unter dem Titel »Meditieren –  
Freundschaft schließen mit sich selbst« im Kösel-Verlag.

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

4. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
Copyright © 2013 by Pema Chödrön

Published by arrangement with Sounds True, [www.soundstrue.com](http://www.soundstrue.com)

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic, München

JG · Herstellung: cf

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22254-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.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

<b>Einführung: Die Entscheidung für ein Leben aus vollem Herzen .....</b>	<b>11</b>
Warum meditieren? 16	
 <b>Erster Teil: Die Meditationstechnik .....</b>	 <b>27</b>
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 • Rumpf 42 • Augen 43 • Gesicht 46 • 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
 <b>Zweiter Teil: Mit den Gedanken arbeiten .....</b>	 <b>69</b>
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

<b>Dritter Teil: Mit den Gefühlen arbeiten .....</b>	<b>87</b>
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>	97
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>	118
 <b>Vierter Teil: Mit Sinneswahrnehmungen arbeiten .....</b>	 <b>123</b>
19 Die Sinneswahrnehmungen	124
Geräusche als Meditationsobjekt	126
<i>Übung: Ein Geräusch als Meditationsobjekt</i>	129
Anblicke als Meditationsobjekt	131
<i>Übung: Ein Anblick als Meditationsobjekt</i>	131
Das Fühlen als Objekt der Meditation	133
<i>Übung: Etwas Gefühltes als Meditationsobjekt</i>	134
Das Schmecken als Meditationsobjekt	137
<i>Übung: Geschmack als Meditationsobjekt</i>	139
20 Die Vernetztheit aller Wahrnehmungen	143
 <b>Fünfter Teil:</b>	
<b>Das Herz öffnen, damit es alles umfassen kann .....</b>	<b>147</b>
21 Vom Kampf ablassen	148
<i>Übung: Die Aufmerksamkeit auf eine einfache Aktivität     als Meditation</i>	152
22 Die Sieben Beglückungen	155
23 Die erträgliche Leichtigkeit des Seins	165



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