

PEMA CHÖDRÖN
Wie wir unsere Gedanken beruhigen



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

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

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 <i>Übung: Mit dem gegenwärtigen Moment in Kontakt kommen 35 • Übung: Der Body Scan 37</i>	34
3 Die sechs Punkte der Körperhaltung Sitz 41 • Hände 41 • Rumpf 42 • Augen 43 • Gesicht 46 • Beine 47	40
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 <i>Übung: Gedanken als ein Objekt der Meditation benutzen 81</i>	80
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
Übung: Erinnerungen als Stütze für die Meditation benutzen	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
Übung: Das Gefühl auffinden	118
Vierter Teil: Mit Sinneswahrnehmungen arbeiten	123
19 Die Sinneswahrnehmungen	124
Geräusche als Meditationsobjekt	126
Übung: Ein Geräusch als Meditationsobjekt	129
Anblicke als Meditationsobjekt	131
Übung: Ein Anblick als Meditationsobjekt	131
Das Fühlen als Objekt der Meditation	133
Übung: Etwas Gefühltes als Meditationsobjekt	134
Das Schmecken als Meditationsobjekt	137
Übung: Geschmack als Meditationsobjekt	139
20 Die Vernetztheit aller Wahrnehmungen	143
Fünfter Teil:	
Das Herz öffnen, damit es alles umfangen kann	147
21 Vom Kampf ablassen	148
Übung: Die Aufmerksamkeit auf eine einfache Aktivität als Meditation	152
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