

PEMA CHÖDRÖN

Wenn alles zusammenbricht



### *Buch*

Eine der Grundaussagen des Buddhismus lautet, dass es für jeden Menschen Wege zu Zufriedenheit und dauerhaftem Glück gibt. Die buddhistische Nonne Pema Chödrön zeigt in ihrem Buch sehr pragmatische Möglichkeiten auf, wie man sich von seinem Leid befreien kann. Ihre Ratschläge sind mitunter von provokativer Direktheit und fordern dazu auf, sich vollen Neugier in das unerforschte Gebiet der eigenen Schwierigkeiten vorzuwagen. Chödrön ermutigt uns, dabei durch die offenherzige Schilderung ihrer eigenen schmerhaften Erfahrungen und die zuversichtliche Botschaft, dass Gelassenheit lernbar ist. Belohnt wird der mühsame Weg mit der Erkenntnis, dass Glück und Zufriedenheit der wahren Natur des Menschen entsprechen.

### *Autorin*

Pema Chödrön ist eine amerikanische Meditationsmeisterin in der Tradition des tibetischen Buddhismus. Sie war Schülerin von Chögyam Trungpa Rinpoche, der sie 1986 zur Leiterin von Gampo Abbey, einem tibetisch-buddhistischen Kloster in Kanada, ernannte.

*Von Pema Chödrön sind bei Goldmann und Arkana außerdem  
erhältlich:*

Wie wir leben, so sterben wir (34301)

Das Unwillkommene willkommen heißen (34267)

Wie wir unsere Gedanken beruhigen (22254)

Den Sprung wagen (22012)

PIARA CHÖDRÖN

---

WENN  
ALLES  
ZUSAMMEN-  
BRICHT

Hörbuch  
abwärts

Aus dem Amerikanischen von  
Thomas Geist

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 1997 unter dem Titel  
»When Things Fall Apart. Heart Advice For Difficult Times«  
bei Shambhala Publications, Inc., Boston

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

23. Auflage  
Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2001  
Wilhelm Goldmann Verlag, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

© 1998 der deutschsprachigen Ausgabe  
Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg  
© 1997 der Originalausgabe Pema Chödrön  
Umschlaggestaltung: Design Team, München  
Umschlagabbildung: Premium/Stock Image  
WL · Herstellung: WM  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-21525-6

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

In Hingabe, Liebe und Dankbarkeit  
gewidmet dem  
**SAKYONG MIPHAM RINPOCHE**



# Inhalt

Vorwort .....	11
1 Mit der Angst vertraut werden .....	15
2 Wenn alles zusammenbricht .....	22
3 Der gegenwärtige Augenblick ist der vollkommene Lehrer .....	30
4 Alles lassen, wie es ist .....	39
5 Es ist nie zu spät .....	48
6 Niemandem Schaden zufügen .....	57
7 Hoffnungslosigkeit und Tod .....	65
8 Die Acht Weltlichen Dharmas .....	75
9 Die Sechs Arten der Einsamkeit .....	84
10 Neugierig auf das Sein .....	94
11 Gewaltlosigkeit und die Vier Maras .....	101
12 Erwachsenwerden .....	112
13 Den Horizont des Mitgefühls erweitern .....	118
14 Eine Liebe, die nicht vergeht .....	128
15 Gegen den Strich .....	137
16 Diener des Friedens .....	143
17 Meinungen .....	157

18 Geheime mündliche Unterweisung .....	164
19 Drei Methoden für die Arbeit	
mit dem Chaos .....	172
20 Der Trick der Wahllosigkeit .....	181
21 Den Kreislauf von Samsara umkehren .....	195
22 Der Weg ist das Ziel .....	203

### *Anhang*

#### Das Leiden und seine Auflösung

im Buddhismus .....	208
Dank .....	213
Glossar .....	214
Kontaktadressen .....	223

## Vorbemerkung des Übersetzers

Die Ratschläge, die Pema Chödrön in diesem Buch für den Umgang mit Krisen gibt, sind in ihrer bisweilen provokanten Direktheit universell anwendbar und richten sich daher an alle Menschen, gleich welchen kulturellen oder religiösen Hintergrunds. Als buddhistische Nonne stützt sich Pema Chödrön in ihrem Denken auf die Lehren des Buddha. Daher tauchen im Buch hin und wieder buddhistische Ausdrücke und Konzepte auf, die die Autorin allerdings meist im Text selbst erklärt. Zum besseren Verständnis für die mit der buddhistischen Sichtweise gänzlich Unvertrauten finden sich im Anhang ein Glossar und ein kurzer Aufsatz des Übersetzers, in dem die grundlegende buddhistische Interpretation vom Leiden und seiner Auflösung in aller Kürze vorgestellt wird.

München 1998

*Thomas Geist*



## Vorwort

1996 habe ich ein Sabbatjahr genommen, das heißt, ich habe zwölf Monate lang im Wesentlichen nichts getan. Es war die spirituell inspirierendste Zeit meines Lebens. Eigentlich habe ich mich nur erholt. Ich habe gelesen, bin gewandert und habe geschlafen. Ich habe gekocht, gegessen, meditiert und geschrieben. Es gab keinen Stundenplan, keine Termine und keine Pflichten. Im Laufe dieser völlig offenen, unverplanten Zeit konnte ich eine Menge verdauen. So hatte ich die Muße, mich durch zwei Pappkartons mit sehr rohen Transkripten von Vorträgen zu wühlen, die ich zwischen 1987 und 1994 gehalten hatte. Anders als die Dathun-Vorträge, die mein Buch »Dharma als Lehre, Dharma als Erfahrung« bildeten, und die Lojong-Belehrungen, die wir zu »Beginne, wo du bist« zusammengefasst hatten, schienen diese Vorträge keinen zusammenhängenden roten Faden zu haben. Hin und wieder nahm ich mir eins der Transkripte vor, von denen ich einige schulmeisterlich, andere mittelmäßig und manche wundervoll fand. Es war sowohl interessant als auch peinlich, mit einem derartig umfangreichen Erguss meiner eigenen Worte konfrontiert zu sein. Je mehr ich las, desto mehr begann

ich zu entdecken, dass ich, gleichgültig, welches Thema ich gewählt hatte, in welchem Land ich mich gerade befand oder welches Jahr wir hatten, eigentlich immer das-selbe gelehrt hatte: die unbedingte Notwendigkeit von Maitri (liebevolle Güte uns selbst gegenüber), um daraus eine furchtlose, mitfühlende Einstellung gegenüber unserem eigenen Leiden und dem anderer erwachen zu lassen. Ich hatte den Eindruck, dass hinter jedem einzelnen Vor-trag die Ansicht stand, dass wir in unerforschtes Gebiet vordringen und uns doch in der Bodenlosigkeit unserer Situation entspannen können. Das zweite Grundthema betraf die Auflösung des Dualismus zwischen dem Ich und anderen, diesem und jenem, Gut und Böse, mit dem wir das einladen, was wir uns gewöhnlich vom Hals hal-ten wollen. Mein Lehrer, Chögyam Trungpa Rinpoche, hat diese Haltung »sich in die Brennpunkte hineinlehnen« ge-nannt. Es kam mir so vor, als hätte ich in den ganzen sieben Jahren meiner Lehrtätigkeit versucht, die hilfreichen und äußerst direkten Anleitungen zu verdauen und weiterzugeben, die Trungpa Rinpoche seinen Schülern gegeben hatte.

Als ich tief in die Pappkartons eintauchte, konnte ich se-hen, dass ich noch einen langen Weg vor mir haben wür-de, bevor ich wirklich schätzen konnte, was ich damals gelehrt hatte. Indem ich Rinpoches Ratschläge, so gut ich es vermochte, in die Praxis umgesetzt und versucht hatte, meine Erfahrungen mit anderen zu teilen, wurde mir klar, dass ich tiefes Glück und eine grundlegende Zufrieden-heit gefunden hatte, die ich bisher nicht gekannt hatte. Ich musste lachen, als ich merkte, dass es sich tatsächlich ge-nauso verhielt, wie ich immer gelehrt hatte: Man findet

seine natürliche Entspannung und Freude ganz einfach, wenn man sich mit seinen eigenen Dämonen und der mit ihnen verbundenen Unsicherheit anfreundet.

Nach etwa der Hälfte meines freien Jahres meldete sich meine Herausgeberin, Emily Hilburn Sell, und fragte mich, ob ich nicht noch Vorträge hätte, aus denen man ein weiteres Buch machen könnte. Ich schickte ihr die Pappkartons. Kaum hatte sie die Transkripte gelesen, rief sie Shambhala Publications an und sagte: »Wir haben ein neues Buch.«

Die nächsten sechs Monate war Emily damit beschäftigt, zu sieben und zu schieben, zu streichen und stilistisch zu überarbeiten. Ich konnte den Luxus genießen, an jedem Kapitel so lange zu arbeiten, bis ich wirklich zufrieden war. Wenn ich mich nicht gerade ausruhte, über den Ozean blickte oder in den Hügeln spazieren ging, versank ich völlig in den Vorträgen. Rinpoche hatte mir einst den Rat gegeben: »Entspanne dich und schreibe.« Damals hatte es nicht so ausgesehen, als ob ich auch nur eins von beiden jemals würde tun können, aber Jahre später saß ich nun hier und befolgte seinen Rat.

Das Ergebnis meiner einjährigen Pause und der Zusammenarbeit mit Emily ist dieses Buch.

Möge es Sie ermutigen, in Ihrem Leben heimisch zu werden und sich die Lehren über Aufrichtigkeit, Güte und Tapferkeit zu Herzen zu nehmen. Wenn Ihr Leben chaotisch und gestresst sein sollte, dann finden Sie hier eine Menge Rat. Wenn Sie sich in einer Übergangsphase befinden, einen Verlust erlitten haben oder sich einfach nur ruhelos fühlen, sind diese Lehren für Sie maßgeschneidert. Die Hauptsache ist, dass wir alle ständig erinnert und er-

mutigt werden müssen, allem, was geschieht, gelassen zu begegnen und alles in den Pfad zu integrieren.

Wenn wir diese Anleitungen in die Praxis umsetzen, gesellen wir uns zu einer langen Reihe von Lehrern und Schülern, die den Buddha-Dharma direkt auf die Hochs und Tiefs ihres Lebens angewandt und damit wirksam gemacht haben. Ihrem Beispiel folgend, können auch wir uns mit uns selbst anfreunden und unseren essenziellen Weisheitsgeist entdecken.

Ich danke dem Vidyadhara, dem Ehrwürdigen Chögyam Trungpa Rinpoche, dass er sein Leben rückhaltlos dem Dharma gewidmet und keine Mühe gescheut hat, die Essenz dieser Wahrheit den Menschen des Westens zu übermitteln. Möge die Inspiration, die ich von ihm empfangen durfte, ansteckend wirken. Mögen wir seinem Beispiel folgen und das Leben eines Bodhisattvas führen, und mögen wir niemals seinen Aufruf vergessen: »Das Chaos ist eine äußerst frohe Botschaft!«

*Pema Chödrön*

Gampo Abbey

Pleasant Bay, Nova Scotia, 1996

## Mit der Angst vertraut werden

*Wenn wir der Wahrheit näher kommen, ist  
Angst eine natürliche Reaktion.*

Wenn man sich auf die spirituelle Reise macht, besteigt man gewissermaßen ein winziges Boot und erforscht in dieser Nuss-Schale die Ozeane auf der Suche nach unbekannten Ländern. Zwar stellt sich mit ernsthafter Übung durchaus Inspiration ein, aber früher oder später begegnen wir auch der Angst. Das einzige, was wir wissen, ist: Wenn wir den Horizont erreichen, werden wir über die Kante der Welt stürzen. Wie alle Forscher, so drängt es auch uns, zu entdecken, was dort draußen auf uns wartet. Dabei wissen wir nicht, ob wir dann auch den Mut haben werden, uns dem Unbekannten zu stellen.

Wenn uns der Buddhismus zu interessieren beginnt und wir uns fragen, was er uns persönlich zu bieten hat, entdecken wir sehr bald, dass es verschiedene Wege gibt. Mit der Einsichts-Meditation beginnen wir, Achtsamkeit zu üben, das heißt, wir lernen, in all unseren Handlungen und Denkvorgängen vollständig präsent zu sein. In der

Zen-Praxis hören wir die Lehren von der Leerheit und sind aufgefordert, uns mit der offenen, ungebundenen Klarheit des Geistes zu verbinden. Die *Vajrayana-Lehren* wiederum stellen eine Möglichkeit dar, mit sämtlichen Situationen zu arbeiten, indem man alles, was entsteht, als untrennbar vom erwachten Zustand erkennt. Jeder dieser Zugänge kann uns faszinieren und unseren Enthusiasmus zu weiterer Erforschung anstacheln. Wenn wir aber tiefer gehen und uns, ohne zu zögern, tatsächlich auf eine entsprechende Übung einlassen wollen, begegnen wir unvermeidlich irgendwann der Angst.

Angst ist eine universelle Erfahrung, die selbst das winzigste Insekt empfindet. Wenn wir im Meer tauchen und einen Finger in die Nähe des weichen, offenen Körpers einer Seeanemone bringen, schließt sie sich. Alles Leben reagiert unmittelbar auf diese Weise. Aber es ist nicht schlimm, dass wir, konfrontiert mit Unbekanntem, Angst empfinden. Es ist Teil des Lebendig-Seins, etwas, das wir alle miteinander teilen. Wir reagieren auf die Möglichkeit, dass Einsamkeit und Tod uns treffen und wir uns an nichts mehr festhalten können. Sobald wir der Wahrheit näher kommen, ist Angst eine natürliche Reaktion.

Wenn wir uns entscheiden, dabeizubleiben und nicht auszuweichen, wird unsere Erfahrung äußerst lebendig. Die Dinge werden sehr klar, wenn es keine Möglichkeit mehr zur Flucht gibt.

Während eines langen *Retreats* kam mir die, wie mir schien, erderschütternde Erkenntnis, dass wir nicht im gegenwärtigen Augenblick sein und gleichzeitig unser eigenes Drehbuch weiterverfolgen können! Ich weiß, das klingt ziemlich offensichtlich, aber eine derartige Tatsache

wirklich selbst zu erkennen verändert uns. Vergänglichkeit wird nur im gegenwärtigen Augenblick lebendig, dasselbe gilt für Mitgefühl, Staunen und Mut – und ebenso für die Angst. Tatsächlich erlebt jeder, der an der Grenze zum Unbekannten steht und gleichzeitig ganz in der Gegenwart und ohne Bezugspunkte bleibt, Bodenlosigkeit. Das geschieht dann, wenn unser Verständnis tiefer geht, wenn wir begreifen, dass der gegenwärtige Augenblick ein recht schutzloser Ort ist und dass diese Erfahrung vollständig entnervend und gleichzeitig äußerst zart sein kann.

Wenn wir unsere Forschungsreise beginnen, haben wir die unterschiedlichsten Ideale und Erwartungen. Wir suchen nach Antworten, die endlich unseren ewigen Hunger stillen. Das, was wir uns am wenigsten wünschen, ist eine nähere Bekanntschaft mit dem Tod. Natürlich versucht man, uns zu warnen. Ich erinnere mich noch gut an meine ersten Anleitungen zur Meditation. Eine Frau erklärte mir die Techniken und sagte zum Abschluss: »Glauben Sie nur ja nicht, Meditation sei ein Urlaub vom Ärger.« Aber sämtliche Warnungen der Welt können uns nicht vertreiben. In Wirklichkeit ziehen sie uns an.

Es geht hier darum, die Angst kennen zu lernen und mit ihr vertraut zu werden, ihr direkt ins Auge zu blicken – nicht damit wir unsere Probleme lösen, sondern um den Weg zu finden, der zur völligen Aufhebung alter Seh-, Hör-, Riech-, Tast-, Schmeck- und Denkgewohnheiten führt. Wenn wir mit dieser Haltung tatsächlich Ernst machen, werden wir kontinuierlich gedemütigt. Für die Arroganz, die das Festhalten an Idealen nach sich ziehen

kann, ist dann nicht mehr viel Raum. Der sich unvermeidlich immer wieder einschleichende Stolz wird durch unseren Mut, uns stets noch ein kleines Stückchen weiter vorzuwagen, jedesmal wieder vertrieben. Die Entdeckungen, die wir dank unserer Übung machen, haben nichts damit zu tun, an irgendetwas zu glauben. Es geht vielmehr um den Mut zu sterben – den Mut, kontinuierlich zu sterben.

Die Anleitungen zur Achtsamkeit, zur *Leerheit* oder zur Arbeit mit Energie sagen alle dasselbe: dranbleiben, exakt am Punkt bleiben, das nagelt uns fest. Es legt uns auf genau den Kreuzungspunkt von Raum und Zeit fest, an dem wir uns jetzt befinden. Wenn wir genau hier innehalten und die Impulse nicht ausagieren oder unterdrücken und weder anderen noch uns selbst die Schuld geben, dann treffen wir auf eine offene Frage, auf die es keine schematische Antwort gibt. Wir treffen auf unser Herz. Wie ein Meditationsschüler es einmal ausgedrückt hat: »Geschickt als Angst verkleidet, tritt uns die *Buddha-Natur* in den Hintern, damit wir uns endlich öffnen.«

Ich habe einmal einen Vortrag gehört, in dem ein Mann über seine spirituellen Erlebnisse im Indien der sechziger Jahre berichtete. Er sagte, er sei fest entschlossen gewesen, seine negativen Emotionen loszuwerden. Er kämpfte gegen Zorn und Begierde; er kämpfte gegen Faulheit und Stolz. Aber am dringendsten wollte er seine Angst loswerden. Sein Meditationslehrer ermahnte ihn immer wieder, mit dem Kämpfen aufzuhören, aber er verstand auch diese Ermahnung als Aufforderung zur Überwindung seiner Widerstände.

Schließlich schickte der Lehrer ihn zur Meditation in

eine kleine, in den Ausläufern des Gebirges gelegene Hütte. Dort angekommen, schloss er die Tür und setzte sich zur Praxis nieder. Als es dunkel wurde, entzündete er drei kleine Kerzen. Gegen Mitternacht hörte er ein Geräusch und entdeckte in einer dunklen Ecke des Raumes eine riesige Schlange. Sie sah aus wie eine Königskobra und wiegte sich ganz in seiner Nähe gemächlich hin und her. Die ganze Nacht über blieb er hellwach und behielt die Schlange im Auge. Vor lauter Angst war er wie gelähmt. Es gab nur noch die Schlange, ihn selbst und die Angst.

Als kurz vor Dämmerungsbeginn schließlich auch die letzte Kerze ausging, begann er zu schluchzen. Er weinte nicht aus Verzweiflung, sondern vor lauter Zärtlichkeit. Er empfand die Sehnsucht aller Tiere und Menschen in der ganzen Welt; er wusste um ihre Entfremdung und ihren Kampf. Seine ganze bisherige Meditationspraxis war nichts anderes gewesen als weitere Trennung und zusätzlicher Kampf. Aufrichtig und von ganzem Herzen nahm er nun seinen Zorn und seine Eifersucht, seine Widerstände und sein ewiges Kämpfen und auch seine Angst an. Er konnte ebenfalls akzeptieren, dass er selbst über alle Maßen kostbar war – weise und töricht, reich und arm und ganz und gar unergründlich. Eine so tiefe Dankbarkeit erfüllte ihn, dass er in der völligen Dunkelheit aufstand, auf die Schlange zuging und sich vor ihr verneigte. Dann schlief er auf dem Fußboden ein. Als er wieder erwachte, war die Schlange verschwunden. Er fand nie heraus, ob es sie tatsächlich gegeben oder ob er sie sich nur eingebildet hatte. Letztlich war es auch nicht wichtig. Am Ende seines Vortrages sagte er, dass er es seiner großen Angst verdanke, dass seine persönlichen Dramen endlich zusammen-