

Pema Chödrön  
Meditieren – Freundschaft  
schließen mit sich selbst



PEMA CHÖDRÖN

# Meditieren – Freundschaft schließen mit sich selbst

Aus dem Amerikanischen von  
Stephan Schuhmacher

Kösel

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
*How to Meditate. A Practical Guide to Making Friends with your Mind.*  
Copyright © 2013 by Pema Chödrön.  
Published by arrangement with *Sounds True*, [www.soundstrue.com](http://www.soundstrue.com)



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München, unter Verwendung  
eines Bildmotivs von: Shutterstock / © VikaSuh  
Foto der Autorin: Liza Matthews  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-34592-2

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem  
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter  
[www.koesel.de](http://www.koesel.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 · Der Rumpf 42 · Augen 43 · Gesicht 46 · Die 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 97</i>	
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 118</i>	
<b>Vierter Teil: Mit Sinneswahrnehmungen arbeiten . . . . .</b>	<b>123</b>
19 Die Sinneswahrnehmungen	124
Geräusche als Meditationsobjekt 126	
<i>Übung: Ein Geräusch als Meditationsobjekt 129</i>	
Anblicke als Meditationsobjekt 131	
<i>Übung: Ein Anblick als Meditationsobjekt 131</i>	
Das Fühlen als Objekt der Meditation 133	
<i>Übung: Etwas Gefühletes als Meditationsobjekt 133</i>	
Das Schmecken als Meditationsobjekt 137	
<i>Übung: Geschmack als Meditationsobjekt 139</i>	
20 Die Vernetztheit aller Wahrnehmungen	142
<b>Fünfter Teil: 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 152</i>	
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

»Pema ist eine unserer beliebtesten und hilfreichsten Lehrerinnen – praktisch, mitfühlend und weise. *Meditieren – Freundschaft schließen mit sich selbst* ist eine wunderbare Gelegenheit, sich ihre Lehren zu Herzen zu nehmen und eine Meditationspraxis aufzubauen.«

*Jack Kornfield, Autor von Frag den Buddha – und geh den Weg des Herzens und Das innere Licht entdecken.*

»Dieses neue Buch von Ani Pema ist eine wunderbare Zusammenstellung von Meditationsunterweisungen, die sie selbst im Laufe der Jahre vielen ihrer Schüler gegeben hat. Diese Anleitungen haben sich als dermaßen hilfreich für andere erwiesen, dass sie zu einer der beliebtesten und am meisten verehrten buddhistischen Lehrerinnen der Moderne geworden ist. Mit ihrem brillanten Geist und einer unerschütterlich fröhlichen Einstellung zum Leben praktiziert sie selbst, was sie lehrt. Für Tausende von Lesern ist sie eine große Stütze und eine spirituelle Freundin, und ich bin ganz sicher, dass dieses Buch, mit dem sie den aufrichtigen Versuch macht, uns alle anzusprechen, vielen Menschen in ihrem Alltagsleben helfen wird.«

*Dzigar Kongtrül Rinpoche, Autor von Licht bricht durch und Dein Leben liegt in deiner Hand.*

EINFÜHRUNG

# Die Entscheidung für ein Leben aus vollem Herzen



Das Prinzip der Jetztheit ist für jedes Bestreben,  
eine erleuchtete Gesellschaft zu schaffen,  
von größter Bedeutung. Sie mögen sich fragen,  
auf welche Weise Sie die Gesellschaft am besten  
zu unterstützen vermögen und wie Sie wissen können,  
dass das, was Sie tun, auch wirklich authentisch und gut ist.

Die einzige Antwort besteht in der Jetztheit.  
Durch die Übung der Meditation gelangen Sie dazu,  
sich zu entspannen oder Ihren Geist in der Jetztheit  
ruhen zu lassen. In der Meditation nehmen Sie  
eine unvoreingenommene Einstellung an.

Sie lassen die Dinge sein, wie sie sind,  
ohne sie zu beurteilen, und auf diese Weise lernen Sie  
ganz von selbst, zu leben.

Chögyam Trungpa Rinpoche