



Pema Chödrön

*Liebende  
Zuwendung*

*Freude  
im Herzen*

AURUM

Pema Chödrön

Liebende Zuwendung  
Freude im Herzen



Pema Chödrön

•

*Liebende  
Zuwendung*

•

*Freude  
im Herzen*

•



AURUM

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel  
*The Wisdom of No Escape* bei Shambhala Publications, Boston.  
Die deutsche Ausgabe erschien zunächst unter dem Titel  
*Dharma als Lehre, Dharma als Erfahrung*.

Pema Chödrön  
Liebende Zuwendung – Freude im  
Herzen © Aurum in J. Kamphausen  
Mediengruppe GmbH, Bielefeld  
[info@j-kamphausen.de](mailto:info@j-kamphausen.de)

Übersetzung: Katharine Cofer  
Titelgestaltung: Jutta Kämpfel  
E-Book Gesamtherstellung:  
Bookwire GmbH, Frankfurt am Main

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

E-Book Ausgabe 2014

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN Print 978-3-89901-331-3  
ISBN E-Book 978-3-89901-977-3

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

*Für meinen Lehrer,  
Vidyadhara den ehrwürdigen Chögyam Trungpa Rinpoche,  
und für meine Kinder, Arlyn und Edward.*

# Inhalt

Vorwort

Liebende Zuwendung

Zufriedenheit

Unsere wahre Natur finden

Präzision, Sanftheit und Loslassen

Die Weisheit des Nicht-Ausweichen-Könnens

Freude

Aus einer weiteren Perspektive betrachten

Es gibt keine wahre Geschichte

Das Wetter und die Vier Edlen Wahrheiten

Nicht zu fest und nicht zu locker

Entsagung

Aussenden und Hereinnehmen

Zuflucht nehmen

Weder Samsara noch Nirvana vorziehen

Dharma als Lehre und Dharma als Erfahrung

In einem Boot bleiben

Unbequemlichkeit

Vier Punkte zum Erinnern

Bibliographie

## Vorwort

Die Vorträge in diesem Buch wurden während einer einmonatigen Übungsperiode (*dathun*) im Frühjahr 1989 gehalten. Während dieses Übungsmonats wandten die Teilnehmer, die sich sowohl aus Laien als auch aus Mönchen zusammensetzten, die von Chögyam Trungpa gelehrt und in diesem Buch beschriebene Meditationstechnik an. Zur formalen Sitzmeditation kamen die Meditationen beim Gehen und beim Essen (*oryoki*) sowie die Mithilfe bei der Pflege der Räume und der Umgebung des Klosters und bei der Essenszubereitung hinzu.

Diese Reden wurden jeden Tag morgens früh gehalten. Sie sollten die Teilnehmer inspirieren und sie dazu ermutigen, für jedes Ereignis von ganzem Herzen wach zu bleiben und die Fülle von Material, die der Alltag bietet, als wichtigsten Lehrer und wichtigste Führung zu betrachten.

Die naturgegebene Schönheit von Gampo Abbey, einem buddhistischen Kloster für westliche Männer und Frauen, 1983 von Chögyam Trungpa gegründet, trug maßgebend zur Stimmung der Vorträge bei. Das Kloster liegt auf der Insel Cape Breton in der kanadischen Provinz Neuschottland am Ende einer langen ungeteerten Straße, hoch auf den Klippen über der Saint Lawrence-Bucht, wo die Wildheit und Verspieltheit des Wetters, der Tiere und der Landschaft die ganze Atmosphäre prägen. Während man in der Meditationshalle sitzt, durchdringt die Weite des Himmels und des Wassers den Geist und das Herz. Die Stille des Ortes, verstärkt durch die Geräusche von Meer und Wind, von Vögeln und anderen Tieren, durchdringt die Sinne.

Während des *dathun* (wie im übrigen zu jeder Zeit im Kloster) hielten sich die Teilnehmer an die fünf Mönchsgelübde: nicht lügen, nicht stehlen, sich keiner sexuellen Betätigung hingeben, nicht töten und keine Rauschmittel verwenden. Das Zusammenwirken von Natur, Einsamkeit,

Meditation und Gelübden führte zu einer mal schmerzhaften, mal beglückenden Situation des Nicht-Ausweichen-Könnens, die wir auch »Kein Ausgang« nennen. Ohne die Möglichkeit, sich irgendwo verstecken zu können, konnte man leichter die in diesen einfachen Reden dargebotenen Lehren mit offenem Herzen und offenem Geist aufnehmen.

Die Botschaft sowohl für die Teilnehmer am *dathun* als auch für den Leser dieses Buches lautet: bei sich sein, ohne jede Verlegenheit oder Härte. Es handelt sich um eine Anweisung, wie man sich selbst und die eigene Welt lieben kann. Damit ist dieses Buch also auch eine einfache, für jedermann zugängliche Unterweisung darin, wie man menschliches Elend auf persönlicher wie auf globaler Ebene lindern kann.

Ich möchte Jonathan Green von Shambhala Publications danken, der mich dazu ermutigte, dieses Buch zu veröffentlichen; des weiteren Migme Chödrön von Gampo Abbey, die die Vorträge aufzeichnete und redigierte, und Emily Hilburn Sell von Shambhala Publications, die sie in ihre gegenwärtige Form brachte. Das hier Gesagte ist nichts anderes als meine sehr eingeschränkte, bisherige Auffassung dessen, was mein Lehrer, Chögyam Trungpa Rinpoche, mir mit großem Mitgefühl und unendlicher Geduld gezeigt hat. Möge es von Nutzen sein.

(Anm. d. Übers.: Um die Schlichtheit und Unmittelbarkeit auszudrücken, die die Beziehung zwischen Meister und Schülern im Buddhismus und insbesondere auf solchen Meditationskursen wie dem hier beschriebenen charakterisieren, wurde bei der Übersetzung für die direkte Anrede bewußt das »Du«, in einigen Fällen, wo eindeutig die Gruppe der Zuhörenden gemeint ist, das »Ihr« gewählt.)

## Liebende Zuwendung

Unter allen Menschen, die je auf der Erde geboren wurden, herrscht das weit verbreitete Mißverständnis, daß wir dann am besten leben, wenn wir versuchen, dem Schmerz aus dem Weg zu gehen und es uns bequem zu machen. Dieses Bestreben kann man sogar bei den Insekten und Tieren und Vögeln beobachten. In diesem Punkt sind wir alle gleich.

Zu einer viel interessanteren, mitfühlsameren, abenteuerlicheren und freudvolleren Lebensweise können wir jedoch gelangen, wenn wir beginnen, unsere Neugierde zu entwickeln, und es uns dabei einerlei ist, ob der Gegenstand unserer Wißbegier bitter oder süß ist. Um ein Leben zu führen, das über Kleinlichkeit und Vorurteil sowie über das Bestreben, das Geschehen stets in unserem Sinne zu lenken, hinausreicht, um ein leidenschaftlicheres, volleres und beglückenderes Leben zu führen, müssen wir erkennen, daß wir viel Leid und viel Freude ertragen können, um herauszufinden, wer wir sind und was diese Welt ist, wie wir funktionieren und wie unsere Welt funktioniert, wie das Ganze einfach *ist*. Wenn wir uns der Bequemlichkeit um jeden Preis verschreiben, werden wir, sobald wir auf die geringste Schmerzgrenze stoßen, davonlaufen; wir werden nie wissen, was sich hinter jener Schranke oder Mauer oder angsterregenden Schwelle verbirgt.

Wenn man anfängt zu meditieren oder sich mit irgendeiner Form von spiritueller Disziplin zu befassen, hofft man oft, auf irgendeine Weise zu einem besseren Menschen zu werden, was aber im Grunde eine Art subtiler Gewalt gegen das darstellt, was man wirklich ist, gegen das eigene Wesen. Es ist in etwa so, als würde man sich immer wieder vorsagen: »Wenn ich jeden Tag einen Waldlauf mache, werde ich ein viel besserer Mensch sein« oder »Hätte ich nur ein schöneres Haus, wäre ich ein besserer Mensch« oder eben »Wenn ich nur meditieren und mich beruhigen könnte, dann wäre

ich ein besserer Mensch.« Vielleicht hat man in seiner Vorstellung auch immer etwas an den anderen auszusetzen und sagt sich etwas wie: »Wenn mein Mann nicht so schwierig wäre, dann hätte ich eine perfekte Ehe.« Oder: »Wenn mein Chef nicht so unmöglich wäre, dann hätte ich einen tollen Job.« Und dann: »Wenn mein Geist nicht so unruhig wäre, dann wäre meine Meditation ausgezeichnet.«

Doch liebende Zuwendung uns selbst gegenüber – das, was im Buddhismus *maitri* genannt wird – bedeutet nicht, daß wir irgendwelche Eigenschaften von uns ausmerzen müssen. *Maitri* bedeutet, daß wir so verrückt sein dürfen, wie wir eben nun mal sind oder schon immer waren. Wir dürfen so wütend sein, wie wir es schon immer waren. Wir können immer noch ängstlich oder eifersüchtig sein oder uns unwürdig fühlen. Der Punkt ist, daß wir nicht versuchen sollten, uns in irgendeiner Weise zu ändern. Bei der Meditationspraxis geht es nicht darum, uns selbst auf den Müll zu werfen und etwas Besseres werden zu wollen. Es geht darum, uns damit anzufreunden, wie wir jetzt sind. Das Fundament unserer Übung, das bist du, das bin ich, wer auch immer wir in diesem Augenblick sind, wie wir eben sind. Das ist die Grundlage, das ist das, was wir beobachten, was wir mit großer Neugierde und starkem Interesse kennenlernen wollen.

Manchmal wird unter Buddhisten das Wort »Ego« oder »Ich«, hier mit einem anderen Inhalt als in der Freudschen Theorie, in einem abschätzigen Sinne benutzt. Als Buddhisten könnten wir zum Beispiel sagen: »Mein Ego macht mir so viele Probleme.« Daraus könnten wir den Schluß ziehen: »Gut, dann müssen wir es einfach ausmerzen, nicht wahr? Dann ist das Problem gelöst.« In Wirklichkeit handelt es sich hier aber nicht darum, das Ego auszumerzen, sondern vielmehr darum, unser Interesse an uns selbst zu erwecken, unser Selbst neugierig zu erforschen.

Der Weg der Meditation und der Weg unseres Lebens haben überhaupt mit Neugierde, mit Wißbegier zu tun. Den Urboden dafür bildet unser Selbst: Wir sind hier, um uns selbst zu beobachten und kennenzulernen, und zwar jetzt, nicht irgendwann später. Oft sagt man mir: »Ich wollte kommen und mit Ihnen sprechen, ich wollte Ihnen einen Brief schreiben, ich wollte Sie anrufen, aber ich wollte warten, bis ich mich mehr im Griff habe.« Und ich denke: »Nun, wenn du so bist wie ich, dann könntest du unter

Umständen ewig warten!« Deshalb ist es besser, man kommt so, wie man ist. Der Zauber entsteht dann, wenn man bereit ist, sich dem zu öffnen, für diesen Zustand völlig wach zu sein. Eine der wichtigsten Entdeckungen, die wir in der Meditation machen, besteht darin, zu sehen, wie wir ständig vor dem gegenwärtigen Augenblick wegrennen, wie wir es vermeiden, hier zu sein, einfach so, wie wir sind. Das wird nicht als Problem betrachtet; es geht nur darum, es zu sehen.

Wißbegier oder Neugierde haben damit zu tun, sanft, präzise und offen zu sein – im Grunde geht es dabei um die Fähigkeit, loszulassen und sich zu öffnen. Sanftheit bedeutet eine Haltung der Gutherzigkeit gegenüber uns selbst. Präzision bedeutet, sehr klar zu sein, keine Angst zu haben, das zu sehen, was wirklich da ist, ebenso wie ein Wissenschaftler keine Angst hat, in ein Mikroskop zu schauen. Offenheit bedeutet, loslassen und sich öffnen zu können.

Die Wirkung dieses Meditationsmonats, den wir nun beginnen, wird so sein, als ob am Ende eines jeden Tages jemand dir ein Video von dir vorführen würde und du dein ganzes Verhalten sehen könntest. Du würdest sicher oft zusammenzucken und »Igitt!« sagen. Du würdest wahrscheinlich sehen, daß du selbst all die Dinge machst, wegen derer du all die Menschen in deinem Leben kritisiert, die du nicht magst, all die Menschen, die du verurteilst. Mit dir selbst Freundschaft zu schließen, heißt im Grunde auch, mit all jenen Menschen Freundschaft zu schließen, denn wenn du schließlich diese Art von Ehrlichkeit, Sanftheit und Gutherzigkeit, verbunden mit Klarheit in bezug auf dich selbst erlangt hast, steht dem Empfinden von liebender Zuwendung auch in bezug auf andere nichts im Wege.

So ist also der Urgrund von *maitri* das Selbst. Wir sind hier, um uns selbst kennenzulernen und zu beobachten. Der Pfad, der Weg, um dort hinzukommen, unser wichtigstes Fahrzeug wird die Meditation und darüber hinaus auch ein generelles Gefühl der Wachsamkeit sein. Unsere Wißbegier wird sich nicht auf die Zeit beschränken, in der wir hier sitzen: Ob wir nun über die Gänge laufen, die Toiletten benutzen, draußen spaziergehen, in der Küche das Essen zubereiten oder uns mit unseren Freunden unterhalten – egal, was wir tun, wir werden versuchen, dieses Gefühl der Lebendigkeit,

der Offenheit und der Neugierde in bezug auf alles, was geschieht, wachzuhalten. Vielleicht werden wir das erleben, was traditionell als die Frucht von *maitri* beschrieben wird: die Ausgelassenheit.

So hoffe ich, daß wir einen schönen Monat hier verbringen werden, daß wir uns dabei besser kennenlernen und eher ausgelassener als grimmiger werden.