



Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten

Pema Chödrön

Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten Pema Chödrön

2001 Lebensführung; Buddhismus; Sachgruppe(n) 13 Allgemeine und Vergleichende Religionswissenschaft, Nichtchristliche Religionen; 11 Psychologie [Taschenbücher 13 Allgemeine und Vergleichende Religionswissenschaft, Nichtchristliche Religionen]

 [Download Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schw ...pdf](#)

 [Online lesen Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für sc ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten Pema Chödrön

224 Seiten

Kurzbeschreibung

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 den Leser auf, sich voller Neugier in das weite Feld seiner Schwierigkeiten vorzuwagen. Chödrön ermutigt ihn dabei durch die offenerzige Schilderung ihrer eigenen schmerzhaften 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.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

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 dem geistlichen Leben vertraut. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

1

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 unbekanntem 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 schwarzen Mann. 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 zusammengebrochen waren und die reale Welt zu ihm vordringen konnte. Nur äußerst selten begegnen wir einem Menschen, der uns auffordert, nicht mehr vor der Angst davonzulaufen. Noch viel seltener lädt uns jemand ein, ihr doch näher zu kommen und einfach nur da zu sein, um mit ihr vertraut zu werden. Ich habe den Zen-Meister...

Download and Read Online Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten Pema Chödrön #CZEWRB5OHXM

Lesen Sie Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten von Pema Chödrön für online ebook Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten von Pema Chödrön Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten von Pema Chödrön Bücher online zu lesen. Online Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten von Pema Chödrön ebook PDF herunterladen Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten von Pema Chödrön Doc Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten von Pema Chödrön Mobipocket Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten von Pema Chödrön EPub