



Suche die Freude: Durch Lojong-Übungen Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln



Download



Online Lesen

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

Suche die Freude: Durch Lojong-Übungen Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln

Pema Chödrön

Suche die Freude: Durch Lojong-Übungen Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln Pema Chödrön

 [Download Suche die Freude: Durch Lojong-Übungen Mitgefühl ...pdf](#)

 [Online lesen Suche die Freude: Durch Lojong-Übungen Mitgefü ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Suche die Freude: Durch Lojong-Übungen Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln Pema Chödrön

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Die 59 „Übungen des Geistes“ der berühmten Meditationsmeisterin

Der tibetische Buddhismus mit seinen zahlreichen Überlieferungslinien, Bildern, Legenden und Gestalten erscheint vielen als verwirrendes Terrain. Inmitten all der Schätze gibt es 59 Kernlehren, die als Essenz gelten können. Diese 59 Lojong-Übungen (wörtlich „Übung des Geists“) waren für Pema Chödrön, die zu den bekanntesten buddhistischen Lehrerinnen der Welt gehört, der wichtigste Leitfaden. Meist in einem Satz konzentriert, dienen diese Übungen der Herzensschulung. Sie helfen, negative Erfahrungen und Gefühle in reines Mitgefühl zu transformieren. Pema Chödrön kommentiert in diesem Buch die 59 Lojong-Lehren und gibt in einer beiliegenden CD eine Einführung in die Tonglen-Meditation, die dabei hilft, die Essenz der Übungen zu verinnerlichen. Buch und CD zusammen sind ein überaus wertvoller Begleiter im spirituellen Wachstumsprozess und sprechen besonders den wachsenden Kreis all der Menschen an, die sich speziell für tibetischen Buddhismus interessieren.

- Pema Chödrön ist eine der bekanntesten buddhistischen Lehrerinnen weltweit
- Begleit-CD mit geführten Meditationen

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. Der tibetische Begriff lojong bedeutet »Anweisungen zum Geistestraining«. Über viele Jahre hinweg bildeten die 59 Merksätze des Lojong, wie sie in diesem Buch vorgestellt werden, den Schwerpunkt sowohl meiner persönlichen Praxis als auch meiner Lehrtätigkeit. Diese tibetisch-buddhistischen Merksätze stellen in ihrer eindringlichen Prägnanz wirksame Erinnerungshilfen dar. Sie rufen uns ins Gedächtnis, wie wir in unserem Alltagsleben unser Herz erwecken können, mit welchen Umständen wir uns auch immer konfrontiert sehen mögen.

Die hier dargelegten Lojong-Belehrungen gehen zurück auf einen klassischen tibetischen Text von Chekawa Yeshe Dorje mit dem Titel Wurzeltext zu den sieben Punkten des Geistestrainings. Als ich diese Merksätze zum ersten Mal las, war ich tief berührt von ihrer ungewöhnlichen Botschaft: Auf welche Erfahrung wir im Leben auch stoßen mögen, sei sie angenehm oder schmerzlich, wir können sie zum Anlass nehmen, echtes Mitgefühl zu entwickeln.

Die Lojong-Belehrungen werden ergänzt durch eine höchst effiziente Meditationspraxis, genannt tonglen - »aufnehmen und aussenden«. Diese kraftvolle Praxis kann gewöhnlichen Menschen wie uns dabei helfen, die Offenheit und Sanftheit unseres Herzens wiederzuentdecken. Auf der Audio-CD zum Buch erhalten Sie eine ausführliche Anleitung für die Tonglen-Praxis.

Grundprinzip des Lojong ist es, dass wir Freundschaft schließen mit allem, was wir normalerweise ablehnen, also jenen Seiten an uns und unseren Mitmenschen, die wir als »schlecht« betrachten. Andererseits können wir durch Tonglen lernen, alles, was wir gern mögen und für »gut« halten, großzügig mit anderen zu teilen. Wenn wir unser Leben nach den Prinzipien des Tonglen ausrichten, beginnt in uns etwas heranzureifen, das vielleicht lange Zeit verschüttet war. Traditionell wird dieses »Etwas« als bodhichitta oder »erwachtes Herz«

bezeichnet. Wir besitzen es schon immer, haben es bis jetzt aber einfach nicht wahrgenommen. Es ist etwa so, als säßen wir hungrig, frierend, ohne ein Dach über dem Kopf oder einen Cent in der Tasche auf der Straße, während unter dem Schlafplatz, den wir jede Nacht aufsuchen, ein Gefäß voller Gold verborgen ist. Dieses Gold ist bodhichitta. All unser Leiden und all unsere Verwirrung haben ihre Ursache darin, dass wir nicht wissen, dass dieses Gold sozusagen vor unserer Nase liegt - und wir daher woanders danach suchen. Wenn wir von Freude reden, von Erleuchtung, von Erwachen und dem Erwecken von bodhichitta, heißt das: Das Gold ist da, und wir erkennen endlich, dass es schon immer da war. Was Lojong uns im Grunde lehren will, ist, leidhaften Erfahrungen direkt ins Antlitz zu blicken und den damit verbundenen Schmerz an uns heranlassen zu können. Wir kehren unser normales Reaktionsmuster um, Leid zu vermeiden oder auszublenden. Wir bürsten unsere Gewohnheiten gewissermaßen gegen den Strich und bleiben auf unserem Kissen sitzen. Lojong zeigt uns einen Weg, wie wir Problemen gegenüber eine andere Haltung einnehmen können: Erfahren wir Schmerz, nehmen wir ihn nicht nur geduldig hin, sondern sehen ihn als Gelegenheit, unser Herz zu erwecken und sanfter zu werden. Wir lernen, unseren Schmerz zu umarmen. Erleben wir andererseits etwas Angenehmes, wollen wir diese Erfahrung festhalten und sie zu etwas Dauerhaftem machen. Der Gedanke, dass sie nicht dauerhaft sein könnte, beunruhigt uns, und wir wollen niemanden an unserem Glück teilhaben lassen. Lojong hingegen ermutigt uns, in solchen Glücksmomenten an andere zu denken und ihnen das gleiche Glück zu wünschen, das wir in diesem Augenblick empfinden. Lassen Sie andere teilhaben an der Fülle Ihres Herzens. Seien Sie großzügig mit Ihrer Freude. Verschenken Sie, was Sie sich am stärksten wünschen. Seien Sie großzügig mit Ihren Einsichten und Freuden. Statt zu versuchen, ängstlich an ihnen festzuhalten, teilen Sie sie großzügig mit anderen. Durch das Lojong-Training entwickeln wir ein Gefühl für die Notwendigkeit, unsere Erfahrung - sei sie schmerzhaft oder angenehm - so zu lassen, wie sie ist. Wir versuchen nicht mehr, sie irgendwie zu manipulieren. Wir versuchen, sie weder festzuhalten noch zu verdrängen. Sowohl die angenehmen als auch die leidhaften Aspekte unseres Daseins werden für uns zu einer Gelegenheit, den Herzgeist bodhichitta zu erwecken.

Wie Sie täglich mit den Lojong-Merksätzen praktizieren

Die Methode, die ich Ihnen im Folgenden vorstelle, geht zurück auf meinen Lehrer, den tibetischen Meditationsmeister Chögyam Trungpa Rinpoche.

1. Suchen Sie sich jeden Morgen einen bestimmten Merksatz aus, indem Sie das Buch nach dem Zufallsprinzip aufschlagen.
2. Lesen Sie den Kommentar zu dem Merksatz. (Neben meinen Kommentaren können Sie auch jene in anderen Lojong-Büchern lesen. Ziehen Sie hierzu die Literaturempfehlungen am Ende des Buches zurate.)
3. Versuchen Sie, Ihr Reden und Handeln über den Tag hinweg so gut wie möglich am Geist dieses Merksatzes auszurichten.

Manchmal passiert es mir, dass ich in der Hektik des Alltags den Satz vergesse, den ich mir am Morgen ausgesucht habe. Doch sobald sich irgendwelche Probleme einstellen, kommt mir gewöhnlich mein Tagesmotto - manchmal auch ein anderer Merksatz - wieder in den Sinn und hilft mir, entspannter mit der Situation umzugehen. Die Merksätze unterstützen mich immer wieder dabei, einen Schritt zurückzutreten und das Geschehen aus einer umfassenderen Perspektive zu betrachten. Ich bin allmählich wahrhaftig zu der Überzeugung gekommen, dass mein Blick durch die Arbeit mit den Merksätzen klarer wird und mein Verhalten weniger impulsiv gesteuert ist. So lernte ich im Laufe der Zeit, selbst sehr komplizierte Situationen besser zu meistern. Ich hoffe, dass diese Merksätze Ihnen ebenso gute Dienste leisten werden wie mir, wenn Sie sich aufmachen, um Freude und Leid in den Pfad zur Erleuchtung zu verwandeln.

Die Lojong-Merksätze mit Kommentaren

Verinnerliche zunächst die grundlegenden Gedanken.

Die »grundlegenden Gedanken« sind auch unter dem Namen »Die vier Ermahnungen« bekannt. Versuchen

Sie, sich im Laufe des Tages immer wieder die folgenden vier Punkte ins Gedächtnis zu rufen:

4. Die menschliche Existenz, derer Sie sich jetzt erfreuen, ist überaus kostbar.

5. Dieses Leben ist vergänglich. Niemand kann sich dem Tod entziehen.

6. Machen Sie sich klar, dass jede Ihrer Handlungen, ob positiv oder negativ, Konsequenzen hat. Was wir säen, werden wir ernten.

7. Solange Ihre Gedanken hauptsächlich um die eigene Person und deren Wert oder Unwert kreisen, werden Sie leiden. Sie werden so lange nicht glücklich sein, wie Sie Ihre ganze Energie darauf verwenden, all das zu bekommen, was Sie wollen, und all das zu vermeiden, was Sie nicht mögen.

Betrachte alle Phänomene als Traum.

Schmerz, Vergnügen, Hitze, Kälte und so weiter - jede Erfahrung, die wir im Wachzustand machen, unterscheidet sich prinzipiell nicht von unseren Erlebnissen im Traum.

Download and Read Online Suche die Freude: Durch Lojong-Übungen Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln Pema Chödrön #JPOB3Z8NX0F

Lesen Sie Suche die Freude: Durch Lojong-Übungen Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln von Pema Chödrön für online ebookSuche die Freude: Durch Lojong-Übungen Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln 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 Suche die Freude: Durch Lojong-Übungen Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln von Pema Chödrön Bücher online zu lesen. Online Suche die Freude: Durch Lojong-Übungen Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln von Pema Chödrön ebook PDF herunterladenSuche die Freude: Durch Lojong-Übungen Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln von Pema Chödrön DocSuche die Freude: Durch Lojong-Übungen Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln von Pema Chödrön MobipocketSuche die Freude: Durch Lojong-Übungen Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln von Pema Chödrön EPub