

PEMA CHÖDRÖN  
Den Sprung wagen  
Wie wir uns von destruktiven Gewohnheiten  
und Ängsten befreien



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *Buch*

Was können wir tun, um glücklich und in Frieden zu leben? Sind wir nicht alle gespalten in positive und destruktive Wesensanteile? Pema Chödrön, die wohl populärste Lehrerin des tibetischen Buddhismus, fordert uns auf zu wählen, welche Anteile wir in uns fördern möchten und uns bewusst mit Ängsten und unseren negativen Denkgewohnheiten auseinanderzusetzen. Dazu bietet sie Übungen an, die auch ohne Meditationspraxis durchgeführt werden können. Wir lernen, den Alltag als unseren Lehrer zu betrachten. Die tägliche Erfahrung wird zu einem Übungsfeld, in dem wir unsere natürliche Wärme, Offenheit und Intelligenz freilegen können, um sie der Welt zum Geschenk zu machen. So kann der Sprung in die Freiheit gelingen.

## *Autorin*

Pema Chödrön ist US-Amerikanerin und buddhistische Nonne in der Tradition des tibetischen Meditationsmeisters Chögyam Trungpa. Sie leitet das tibetische Kloster 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.

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

Wenn alles zusammenbricht (21525; Hörbuch 33955)

Die 3 Versprechen (34140)

# Pema Chödrön

# Den Sprung wagen

Wie wir uns von destruktiven Gewohnheiten  
und Ängsten befreien

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Margarethe Randow-Tesch

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009  
unter dem Titel »Taking the Leap. Freeing Ourselves from Old  
Habits and Fear« bei Shambhala Publications Inc.  
Die deutsche Erstausgabe erschien 2010 bei Arkana.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Holmen Book Cream* liefert Holmen Paper Hallstavik, Schweden.

### 3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2013  
© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2009 der Originalausgabe Pema Chödrön  
by arrangement with Shambhala Publications,  
Inc., P.O. Box 308, Boston, MA. 02117  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: Antonio García Cervera  
Lektorat: Gerhard Juckoff  
SB × Herstellung: cb  
Satz: Fotosatz Amann, Memmingen  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-22012-0

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

*Dieses Buch ist dem langen Leben  
Seiner Heiligkeit, des 17. Karmapa Ugyen  
Trinley Dorje, und des verehrungswürdigen  
Dzigar Kongtrül Rinpoche gewidmet.*



## INHALTSVERZEICHNIS

1	Den richtigen Wolf füttern . . . . .	9
2	Verharren lernen. . . . .	23
3	Sich nicht abwenden. . . . .	33
4	Der natürlichen Bewegung des Lebens folgen . . . . .	43
5	Sich von den Fesseln lösen. . . . .	49
6	Wir haben, was wir brauchen . . . . .	61
7	Sich an den Dingen erfreuen, wie sie sind . . . . .	73
8	Unsere natürliche Offenheit aufdecken . . . . .	81
9	Den Sinn des Leidens erkennen . . . . .	93
10	Grenzenlose Freundlichkeit und Güte. . . . .	103
	Epilog: Unsere Übung in die Welt hinaustragen . . . . .	117
	<i>Dank</i> . . . . .	121
	<i>Literaturempfehlungen</i> . . . . .	123





## DEN RICHTIGEN WOLF FÜTTERN

Wir Menschen haben das Potenzial, alte Gewohnheiten abzulegen, einander zu lieben und füreinander da zu sein. Wir haben die Fähigkeit, aufzuwachen und bewusst zu leben, aber wie Sie vielleicht festgestellt haben, haben wir auch die starke Neigung, weiterzuschlafen. Es ist, als stünden wir ständig an einer Kreuzung und müssten uns für den Weg entscheiden, den wir einschlagen wollen. Augenblick für Augenblick haben wir die Wahl, uns einer größeren Klarheit und dem Glück oder der Verwirrung und dem Schmerz zu nähern.

Um eine weise Wahl zu treffen, wenden sich viele Menschen spirituellen Wegen unterschiedlichster Art zu, weil sie auf diese Weise ihr Leben leichter gestalten und die Kraft zur Bewältigung ihrer Schwierigkeiten erlangen wollen. Doch in der heutigen Zeit scheint es angebracht, auch den größeren Zusammenhang im Auge zu behalten, wenn wir Entscheidungen im Hinblick darauf fällen, wie wir leben wollen. Damit meine ich unsere geliebte Erde und den kritischen Zustand, in dem sie sich befindet.

Viele Menschen betrachten eine spirituelle Übungspraxis als Methode, sich zu entspannen und Geistesfrieden zu finden. Sie wollen ruhiger und gesammelter wer-

den; und wer könnte ihnen das angesichts unseres hektischen Lebens voller Stress verdenken? Dennoch haben wir die Verantwortung, heutzutage in größeren Maßstäben zu denken. Wenn uns die spirituelle Übung entspannt, wenn sie uns Geistesfrieden schenkt, ist das wunderbar. Aber verhilft uns diese persönliche Befriedigung auch dazu, die Probleme in der Welt anzugehen? Wir müssen uns fragen, ob wir auf eine Weise leben, die dem Bestehenden noch weitere Aggression und Selbstsucht beifügt, oder ob wir etwas von der bitter benötigten Vernunft dazutun.

Viele Menschen sind tief besorgt um den Zustand der Welt. Ich weiß, wie aufrichtig sie sich wünschen, dass sich etwas ändert und alle Wesen auf dem Erdball frei von Leiden werden. Haben wir jedoch, wenn wir ehrlich mit uns selbst sind, überhaupt eine Ahnung, wie wir dieses hohe Bestreben in unserem eigenen Leben in die Praxis umsetzen können? Ist uns überhaupt klar, dass unsere Worte und Taten möglicherweise Leiden erzeugen? Und wissen wir, selbst wenn wir erkennen, dass wir Unheil anrichten, wie wir damit aufhören können? Das waren von jeher wichtige Fragen, aber sie sind es besonders heutzutage. Wir leben in einer Zeit, in der bei unserer Befreiung mehr als nur unser persönliches Glück auf dem Spiel steht. An uns selbst zu arbeiten und unser Denken und Fühlen bewusster wahrzunehmen ist möglicherweise der einzige Weg, um Lösungen zu finden, die das Wohlergehen aller Wesen und das Überleben des Planeten selbst mit einschließen.

Eine Geschichte, die einige Tage nach den Attentaten

vom 11. September 2001 von Mund zu Mund ging, veranschaulicht unser Dilemma. Ein indianischer Großvater sprach mit seinem Enkel über Gewalt und Grausamkeit auf der Welt und die Gründe für ihre Entstehung. Er sagte, es sei, als würden zwei Wölfe in unserem Herzen miteinander kämpfen. Ein Wolf sei rachsüchtig und wütend, der andere verständnisvoll und freundlich. Als der Enkel den Großvater fragte, welcher Wolf den Kampf in unserem Herzen gewinnen würde, antwortete er: »Der, den wir füttern.«

Das ist die Herausforderung, vor der wir stehen, die Herausforderung für unsere spirituelle Übungspraxis und die Herausforderung für die Welt: Wie können wir im Hier und Jetzt – nicht in ferner Zukunft – üben, den richtigen Wolf zu füttern? Wie können wir uns die uns innewohnende Intelligenz zunutze machen, um zu verstehen, was hilft und was verletzt, was die Aggression steigert und was unsere innere Güte zum Vorschein bringt? In einer Zeit, in der die Weltwirtschaft in der Krise steckt und die Umwelt gefährdet ist, in der Kriege wüten und das Leid zunimmt, ist es für uns alle an der Zeit, in unserem Leben den Sprung zu wagen und alles in unserer Macht Stehende zu tun, um zu einer Umkehr beizutragen. Selbst die kleinste Geste dahingehend, den richtigen Wolf zu füttern, ist eine Hilfe. Mehr denn je ist jeder Einzelne von uns gefragt.

Den Sprung wagen beinhaltet, dass wir uns und der Erde gegenüber eine Verpflichtung eingehen: Wir verpflichten uns, alten Groll loszulassen, Menschen und Situationen, die uns verunsichern, nicht zu vermeiden und



Pema Chödrön

## **Den Sprung wagen**

Wie wir uns von destruktiven Gewohnheiten und Ängsten befreien

Taschenbuch, Broschur, 128 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-22012-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2012

Ein wirkungsvoller Weg aus dem quälenden Gedankenkarussell

Was können wir tun, um glücklich und in Frieden zu leben? Sind wir nicht alle gespalten in positive und destruktive Wesensanteile? Pema Chödrön, die wohl populärste Lehrerin des tibetischen Buddhismus, lädt uns ein zu wählen, welche Anteile wir in uns fördern möchten, und fordert uns auf, uns bewusst mit Ängsten und unseren negativen Denkgewohnheiten auseinanderzusetzen. Dazu bietet sie Übungen an, die auch ohne Meditationspraxis durchgeführt werden können. Wir lernen, den Alltag als unseren Lehrer zu betrachten. Die tägliche Erfahrung wird zu einem Übungsfeld, in dem wir unsere natürliche Wärme, Offenheit und Intelligenz freilegen können.



[Der Titel im Katalog](#)