

PEMA CHÖDRÖN
Die 3 Versprechen



PEMA CHÖDRÖN

Die 3 Versprechen

WAS UNS HALT GIBT,
WENN DAS LEBEN UNS HERAUSFORDERT



Aus dem Amerikanischen
von Susanne Kahn-Ackermann



arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel
»Living Beautifully with Uncertainty and Change« im Verlag
Shambhala Publications Inc., USA.



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

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 der Originalausgabe by Pema Chödrön

Lektorat: Ralf Lay

Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®

Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG, Regensburg

Printed in Germany

978-3-442-34140-5

www.arkana-verlag.de

*Mögen die Bestrebungen
von Chögyam Trungpa Rinpoche
des Druk Sakyong
des Dorje Dradül von Mukpo
sich rasch erfüllen*

Inhalt

Vorwort 9

Der Überblick

1. Die grundlegende Ungewissheit und
Vieldeutigkeit menschlicher Existenz 13
2. Leben ohne die Story 30

Das 1. Versprechen

Das Versprechen, keinen Schaden zuzufügen

3. Das Fundament legen 43
4. Sei vollkommen präsent, fühl dein Herz
und spring 63
5. In der Mitte bleiben 76

Das 2. Versprechen

Das Versprechen, füreinander Sorge zu tragen

6. Außerhalb unserer Komfortzone 95
7. Schmerz einatmen, Befreiung ausatmen 113
8. Der Katalysator für Mitgefühl 125

Das 3. Versprechen

Das Versprechen, die Welt anzunehmen, so wie sie ist

9. Kein Ort, sich zu verstecken, nirgends 139

10. Erwachen auf der Leichenstätte 160

Schlussworte

11. Wir werden gebraucht 181

Dank 189

Literatur 190

Vorwort

Die hier präsentierten Lehren wurden 2009 in Gampo Abbey gegeben, einem tibetisch buddhistischen Kloster in Cape Breton, Nova Scotia. Sie fanden im Rahmen eines sechswöchigen Winter-Retreats statt (bekannt als Yarne) und gründen sich in lockerer Form auf traditionelles buddhistisches Material, das sich mit den sogenannten »Drei Gelübden« befasst: dem Pratimoksha-, dem Bodhisattva- und dem Samaya-Gelübde.

Dieses Material wird üblicherweise mit dem Verständnis dargeboten, dass die Gelübde formell im Beisein eines Lehrers geleistet werden. Als Erstes das Pratimoksha-, dem später das Bodhisattva-Gelübde folgt. Entschließen sich der Schüler oder die Schülerin zum engen Arbeiten mit einem Vajrayana-Meister, nehmen sie schließlich das Samaya-Gelübde.

Hier habe ich mich dazu entschieden, die Gelübde allgemeiner zu beschreiben und sie in Form von »Drei Versprechen« zu präsentieren, die Angehörige aller Religionen eingehen können wie auch Leser, die sich zu keiner Religion bekennen. Wir bekommen so eine Methode für den Umgang mit der unbeständigen, sich ewig wandelnden Natur unserer Lebenserfahrungen und eine Möglichkeit, unsere Alltagserfahrungen zu nutzen,

um aufzuwachen, munter zu werden, die Stimmung aufzuhellen, uns anderer Wesen bewusster zu werden und liebevoller mit ihnen umzugehen.

Möge diese zugegeben unkonventionelle Herangehensweise an eine traditionsgebundene Thematik für alle hilfreich und ermutigend sein. Und möge es bei manchen vielleicht die Neugier auf die traditionelle Methode wecken und sie diese Gelübde als Bestandteil der buddhistischen Reise zur Erleuchtung nehmen lassen.

Pema Chödrön

Der Überblick



Das Leben ist eine Form von nicht sicher sein, nicht wissen, wie oder was als Nächstes geschehen wird.

Im Moment, in dem du weißt, wie, fängst du an, ein bisschen zu sterben. Künstler wissen nie zur Gänze. Vielleicht befinden wir uns im Irrtum, aber wir machen einen Sprung nach dem anderen im Dunkeln.

AGNES DE MILLE



Pema Chödrön

Die 3 Versprechen

Was uns Halt gibt, wenn das Leben uns herausfordert

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 192 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
 ISBN: 978-3-442-34140-5

Arkana

Erscheinungstermin: März 2014

Buddhistische Lebenshilfe für Zeiten, die uns herausfordern.

Schon in ihrem erfolgreichen Buch »Wenn alles zusammenbricht«, hat die angesehene buddhistische Nonne Pema Chödrön gezeigt, wie wir in turbulenten Zeiten ruhig und gelassen bleiben können. Ihr Lebensthema ist es, den Menschen eine furchtlose, mitfühlende Einstellung sich selbst und anderen gegenüber zu vermitteln. So lernen wir, uns mit den eigenen Dämonen und der eigenen Unsicherheit anzufreunden.

In diesem Buch zeigt sie einen konkreten Weg zur Umsetzung. Indem wir uns vornehmen, weder mit unseren Gedanken noch unseren Handlungen Leid zu verursachen, indem wir uns darauf konzentrieren, den anderen Menschen mitfühlend zu begegnen und schließlich indem wir uns dafür entscheiden, die Welt zu umarmen, so wie sie ist, können wir Mitgefühl und Gelassenheit finden inmitten der Verrücktheit, die sich um uns herum abspielt.

 [Der Titel im Katalog](#)