



**GOLDMANN**  
ARKANA



Pema Chödrön

# Suche die Freude

Durch Lojong-Übungen  
Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln

Aus dem Englischen von Elisabeth Liebl

Übertragung der Merksätze vom Tibetischen ins Englische  
durch das Nalanda-Übersetzungskomitee

Eingeleitet und kommentiert von Pema Chödrön



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2007 unter dem Titel  
»Always Maintain a Joyful Mind«  
im Verlag Shambhala Publications Inc., Boston, USA.



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern,  
kontrollierten Herkünften und  
Recyclingholz oder -fasern

---

Zert.-Nr. SGS-COC-004278  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkendals, Schweden.

## 1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© der Originalausgabe 2003, 2006 Pema Chödrön

Lektorat: Claudia Göbel

Satz: dtp im Verlag, Rebekka Dvorak/Maria Krahrmer

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: getty images

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín

Printed in the Czech Republic

978-3-442-33822-1

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

# *Inhalt*



Einleitung:  
Die Übung in liebender Güte und Mitgefühl

7

Die Lojong-Merksätze mit Kommentaren

13

Das Herz öffnen  
*Meditationsanleitungen zur Tonglen-Praxis*

133

Weitere Anregungen

154

Zur Autorin

156



## Einleitung



### *Die Übung in liebender Güte und Mitgefühl*

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* – »auf-



nehmen 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 hungernd, 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 Er-



fahrungen 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 schmerzlich oder angenehm – so zu lassen, wie sie ist. Wir versuchen nicht mehr, sie irgendwie zu manipulieren. Wir versuchen,

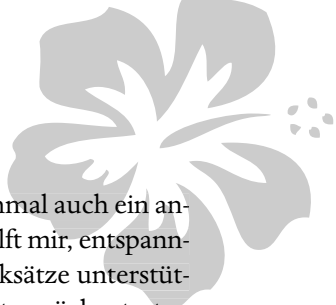
sie weder festzuhalten noch zu verdrängen. Sowohl die angenehmen als auch die leidhaften Aspekte unseres Daseins werden für uns zu einer Gelegenheit, den Herzgeist *bodhi-chitta* zu erwecken.

### *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 impulsgesteuert 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*



1



*Verinnerliche zunächst die grundlegenden  
Gedanken.*

## *Kommentar*



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:

1. Die menschliche Existenz, derer Sie sich jetzt erfreuen, ist überaus kostbar.
2. Dieses Leben ist vergänglich. Niemand kann sich dem Tod entziehen.
3. Machen Sie sich klar, dass jede Ihrer Handlungen, ob positiv oder negativ, Konsequenzen hat. Was wir säen, werden wir ernten.
4. 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.

2



*Betrachte alle Phänomene als Traum.*





## *Kommentar*



Schmerz, Vergnügen, Hitze, Kälte und so weiter – jede Erfahrung, die wir im Wachzustand machen, unterscheidet sich prinzipiell nicht von unseren Erlebnissen im Traum. Auch wenn es Ihnen so scheinen mag, als seien Ihre »wachen« Erfahrungen etwas sehr Konkretes und Reales, so sind sie doch nicht mehr als flüchtige Eindrücke. Während Ihrer Sitzmeditation können Sie die offene, fließende Natur der Erscheinungen erfahren. Alles, was sich in Ihrem Geist zeigt – Hass, Liebe und alles andere –, ist keineswegs etwas Festgefügtes. Selbst wenn die Erfahrung sehr plastisch und intensiv ist, ist sie doch nichts anderes als das Produkt Ihres Geistes. Es geschieht nichts, was wirklich Substanz besäße.

3



*Erforsche die Natur  
des ungeborenen Gewahrseins.*

## *Kommentar*



Betrachten Sie Ihren eigenen Geist, das einfache Gewahrsein. »Erforschen« bedeutet in diesem Zusammenhang nicht »Analysieren«. Es heißt nur, dass wir durch eigene Beobachtung herausfinden sollen, ob irgendetwas an dieser Erfahrung festgefügt und unveränderlich ist, sodass wir uns daran festhalten könnten. Der Geist wandelt und verändert sich ständig. Sehen Sie ihm zu!

4



*Lass auch das Gegenmittel sich auflösen.*

## *Kommentar*



Klammern Sie sich an nichts – auch nicht an die Erkenntnis,  
dass nichts existiert, an das Sie sich klammern könnten.

5



*Verweile in der Natur des alaya, der Essenz.*

## *Kommentar*



Es gibt einen Ruhepunkt, einen Ursprung, zu dem Sie zu jeder Zeit zurückkehren können. Sie können Ihren Geist jederzeit nach Hause bringen und hier und jetzt in offenem, von Abneigung und Begehren freiem Gewahrsein verweilen.



Pema Chödrön

### **Suche die Freude**

Durch Lojong-Übungen Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln

Gebundenes Buch, Halbleinen, 160 Seiten, 13,5 x 17,5 cm  
ISBN: 978-3-442-33822-1

Arkana

Erscheinungstermin: April 2009

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