



# Leseprobe

Kaira Jewel Lingo

## Wir wurden für diese Zeiten geschaffen

Zehn buddhistische Impulse für mehr Resilienz und Zuversicht

---

»Ich liebe dieses Buch! Einfach und doch tiefgründig, von Herzen kommend und hilfreich. Kaira Jewel Lingo schöpft aus ihren Jahren als Nonne bei Thich Nhat Hanh und gibt uns die Ideen, Werkzeuge und Erfahrungspraktiken an die Hand, die wir brauchen, um turbulente Zeiten zu überstehen.« *Rick Hanson, Autor von »Denken wie ein Buddha«*

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 24. Mai 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

Wir leben in unruhigen Zeiten, oft fühlt es sich an, als ob uns der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Vieles, worauf wir uns immer verlassen haben, verändert sich oder ist plötzlich verschwunden. Ob globale Krisen oder unsere ganz persönlichen Sorgen und Nöte – all dies verlangt uns viel ab und kann zutiefst beängstigend sein ... Die Achtsamkeitslehrerin und frühere buddhistische Nonne Kaira Jewel Lingo macht Mut und schenkt neue Zuversicht: Ihre klaren Ratschläge eröffnen eine positive Sicht auf das Leben mit all seinen Unwägbarkeiten. Mit Lingos Hilfe kultivieren wir mentale Widerstandskraft und Gelassenheit, finden neues Vertrauen in uns selbst und das Leben und können sicher durch schwierige Zeiten navigieren.



**Autor**

**Kaira Jewel Lingo**

---

Kaira Jewel Lingo ist eine bekannte und beliebte Dharma-Lehrerin, die 15 Jahre lang als ordinierte buddhistische Nonne lebte, wobei sie eng mit ihrem Lehrer, dem ehrwürdigen Thich Nhat Hanh, zusammenarbeitete. Sie spricht fünf Sprachen, lehrt weltweit buddhistische Meditation, Achtsamkeit und die Praxis des Mitgefühls und bietet spirituelles

*Für alle Suchenden  
und die, die noch im Kokon schlummern*

Manche Phasen des persönlichen Wachstums sind so verwirrend, dass wir sie nicht einmal richtig mitbekommen. Stattdessen reagieren wir ablehnend oder wütend oder wehmütig und hysterisch. Vielleicht sogar depressiv. Falls wir dann nicht aus einem Buch oder dem Mund eines Menschen erfahren, dass wir gerade mitten in einem Veränderungsprozess stecken und uns spirituell weiterentwickeln, kommen wir gar nicht darauf, was in Wirklichkeit los ist.

In aller Regel spüren wir es jedoch, wenn wir wachsen – ähnlich wie der kleine Samen das Gewicht und die Beharrungskräfte der Erde spüren muss, die auf ihn wirken, sobald er versucht, aus seiner Hülle hervorzubrechen und sich zu einer Pflanze weiterzuentwickeln. Angenehm fühlt sich das nicht unbedingt an. Am unerfreulichsten aber ist es immer, wenn wir keine Ahnung haben, was da gerade vor sich geht. Doch genau diese langen Phasen, in denen irgendwas in uns wartet, den Atem anhält und sich fragt, was wohl im nächsten Schritt geschehen mag, führen oft an einen entscheidenden Punkt: an den nämlich, an dem wir erkennen, dass wir auf die nächste Etappe unserer Persönlichkeitsentwicklung vorbereitet werden und aller Wahrscheinlichkeit nach bald eine neue Ebene erreichen.

*Alice Walker, Living by the Word<sup>1</sup>*

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT .....	11
KAPITEL 1: HEIMKEHR .....	17
KAPITEL 2: ENTSPANNT ZURÜCKLEHNEN UND AUF DAS UNBEKANNTE VERTRAUEN .....	29
KAPITEL 3: DIE DINGE SO AKZEPTIEREN, WIE SIE SIND .....	41
KAPITEL 4: DEN STURM ÜBERSTEHEN .....	55
KAPITEL 5: VOM UMGANG MIT STARKEN EMOTIONEN. ....	67
KAPITEL 6: UNBESTÄNDIGKEIT UND DIE FÜNF ERINNERUNGEN .....	79
KAPITEL 7: DEN ACHT WINDEN DER WELT GELASSEN BEGEGNEN .....	91

KAPITEL 8:	
GLEICHMUT UND LOSLASSEN . . . . .	103
KAPITEL 9:	
DAS GUTE BEGÜNSTIGEN UND VERSTÄRKEN . . . .	119
KAPITEL 10:	
WIR WURDEN FÜR DIESE ZEITEN GESCHAFFEN . . .	131
DANK . . . . .	149
ANMERKUNGEN UND QUELLENANGABEN . . . . .	155
ÜBER DIE AUTORIN . . . . .	159

# VORWORT

Mögen mir auf dieser Reise die richtigen Schwierigkeiten und Leiden begegnen, sodass mein Herz wahrhaft erweckt wird und sich meine Praxis der Befreiung und des allumfassenden Mitgefühls wahrhaftig erfüllen kann.

*Tibetisch-buddhistisches Gebet*

*Aus: Jack Kornfield –*

*Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens<sup>2</sup>*

Herzlich willkommen zu unserer Studienreise unter dem Motto »Wie wir mit Klarheit und Mitgefühl auch schwierige Zeiten bewältigen«. <sup>3</sup> Ich wünsche uns allen eine gute Fahrt!

Aus Erfahrung kann ich sagen, dass es mir in jeder größeren Umbruchphase, die ich durchgemacht habe, unglaublich geholfen hat, präsent, offen und veränderungsbereit zu sein. Dabei denke ich vor allem an die beiden heikelsten Entscheidungen, die ich treffen musste: zunächst die, mich mit fünfundzwanzig zur buddhistischen Nonne ordinieren zu lassen, und dann, das Kloster viele Jahre später wieder zu verlassen.

Als Tochter eines interkulturellen Ehepaares bin ich in einem Orden für christliche Familien aufgewachsen, bei dem es um bescheidene Lebensweise sowie die Unterstützung armer und marginalisierter Bevölkerungsgruppen ging.

In unserer Chicagoer Community lebten einige Hundert Leute, weltweit waren wir allerdings mehrere Tausend – verbunden durch unsere kollektive spirituelle Praxis. In meiner Kindheit, weiß ich noch, wurden wir morgens um halb sechs von einer Glocke geweckt. Um sechs begann dann mit dem Morgengebet das Daily Office (Stundengebet). Nach meinem achten Geburtstag verbrachte ich vier erfüllte und für mich äußerst bedeutsame Jahre in einem Gebiet am Stadtrand von Nairobi, das damals als »einer der größten Slums Afrikas« galt. Mein Vater engagierte sich zu der Zeit im Rahmen unserer religiösen Gemeindefarbeit für die Dorfontwicklung in Kenia und vielen anderen afrikanischen Staaten.

Meiner Leidenschaft fürs Tanzen frönte ich während dieser vier Jahre vor allem in strengen Ballettstunden. Außerdem hatte ich das Glück, Reiten lernen zu können, wofür ich heute noch dankbar bin. Weil ich irgendwann mal einen Narren an der spanischen Sprache gefressen hatte, durfte ich mit fünfzehn den Sommer in Mexiko verbringen.

Die Erfahrungen, die ich in den USA mit Rassismus und Diskriminierung machte, veranlassten mich schließlich, für ein Jahr als Austauschschülerin nach Brasilien zu gehen. Dort erfuhr ich, wie es ist, in einem Land zu leben, in dem die Beziehungen zwischen den Ethnien fluider sind – ich konnte eine ausgesprochen starke afrikanische Diaspora erleben. Dort kam ich auch mit Capoeira in Kontakt, einem afrobrasilianischen Kampftanz, den ich noch mit Anfang zwanzig nicht vollends gelernt hatte, als ich



über diese Kunstform erst meine Bachelor- und später auch meine Magisterarbeit schrieb.

Lernbegeistert und engagiert, wie ich schon immer war, ging ich nach Stanford und verbrachte mein Juniorjahr an der Howard University, um in den Genuss einer der besten historisch Schwarzen Universitäten Amerikas zu kommen und mich vor allem mit meinem eigenen Schwarzsein auseinanderzusetzen.

In meinen letzten beiden Collegejahren hatte ich dick gelocktes Haar, trug bunte Batikkleider und unterhielt aufbauende, liebevolle Beziehungen zu meinen Kommiliton\*innen. Zugleich befand ich mich auf einer intensiven spirituellen Suche, zu der auch gehörte, dass ich mich eingehend mit Yoga und Meditation beschäftigte.

Doch als ich meinen Master in der Tasche hatte, bekam ich das Gefühl, während des Studiums noch längst nicht alles Wichtige erfahren zu haben. In einem Vortrag, den Ram Dass einmal auf dem Stanford-Campus hielt, hatte er gesagt: »Ihr lernt hier so einiges. Was ihr aber nicht lernt: wie ihr glücklich werdet.«

Mir wurde so langsam klar, dass auch ich das Glücklichen noch lernen musste. Und dass ich bei dieser Gelegenheit vielleicht auch erfahren würde, wie ich am besten mit meinem Leiden umgehen konnte.

Also begab ich mich auf die Suche nach einem spirituellen Lehrer und einer Gemeinschaft, die mir jenseits von akademischem Erfolgsdenken helfen konnte, lockerer und liebevoller mit mir umzugehen.

Als ich mit dreiundzwanzig im französischen Plum Village dem vietnamesischen Zenmeister Thich Nhat Hanh begegnete, wusste ich sofort, dass ich meinen Lehrer gefunden hatte. Die Schlichtheit und Anmut, mit denen er Achtsamkeit praktizierte und lehrte, empfand ich als so faszinierend, dass ich den Rest meiner viermonatigen Europa-Rundreise cancelte und stattdessen lieber im Kloster blieb. Und bald erwuchs in mir der Wunsch, Nonne zu werden. »Warum eigentlich nicht das tun, was für mich am wichtigsten ist?«, fragte ich mich. Schließlich kann man ja nie wissen, wie lang man noch lebt. Also nahm ich als Allererstes das in Angriff, woran mir am meisten gelegen war.

Mit fünfundzwanzig wurde ich Nonne in der buddhistischen Gemeinschaft von Thich Nhat Hanh, der von seinen Schüler\*innen Thay (das bedeutet »Lehrer« auf Vietnamesisch) genannt wurde, und so werde ich ihn in diesem Buch auch nennen.

Mit meiner Ordination trennte ich mich von allen materiellen Besitztümern, rasierte mir den Kopf, trug ganz einfache Roben und verpflichtete mich auf ein Leben im Zölibat. Aus einer US-amerikanischen Großstadt kommend, fand ich mich auf einmal in Frankreich auf dem platten Land wieder. Ich wohnte mit Hunderten Mönchen und Nonnen zusammen, von denen die meisten vietnamesischer Herkunft waren; viele kamen aber auch aus anderen Teilen der Welt. Ganze fünfzehn Jahre lang lebte ich in Klöstern auf verschiedenen Kontinenten. Außerdem war ich viel in den USA unterwegs, in Asien, Afrika und

Lateinamerika, um Achtsamkeit zu praktizieren und zu unterrichten.

Nachdem ich fast mein gesamtes Erwachsenenleben als Nonne verbracht hatte, riss ich das Ruder mit Anfang vierzig noch einmal herum: Ich beschloss, das Kloster zu verlassen und wieder von vorn anzufangen. Als die meisten meiner Jugendfreunde bereits eine Familie gegründet hatten und zig Jahre in ihrem Beruf tätig waren, fing ich in der Mitte meines Lebens gerade erst mit all den Dingen an, die sie bereits seit Ewigkeiten taten: Steuern zahlen, Handy bedienen, Haushaltsführung und Onlinedating! Drastische Veränderungen in einer ganzen Reihe von Lebensbereichen gleichzeitig: persönlich, gesellschaftlich, finanziell, beruflich, spirituell und kulturell. Im Grunde erfand ich meine gesamte Identität von Grund auf noch einmal neu.

Herausforderungen und Veränderungen – ob nun erwünscht oder nicht – können stressig sein und einen ganz schön durcheinanderbringen. Kein Zweifel: Arbeitsplatzverlust, Isolation und Einsamkeit oder Trauer setzen jedem und jeder zu. Als echte Einschnitte können sich aber auch freudvolle Erfahrungen wie die Geburt eines Kindes, ein neuer Job oder eine neue Liebe erweisen. Schließlich markieren sie den Beginn eines neuen Kapitels, und die Zukunft ist ungewiss.

Und frei von den großen Herausforderungen und Problemen, vor die sich die Welt momentan gestellt sieht, sind auch unsere persönlichen Schwierigkeiten nicht. Denn wir leben ja nicht isoliert und können auch nicht so tun, als

blieben wir unberührt von Klimakrise, Pandemie, zunehmender Einkommensungleichheit – unberührt auch von den klaffenden Wunden, die der Rassismus schlägt, und der systemischen Vorherrschaft der Weißen.

In diesem Buch werden wir über Möglichkeiten sprechen, auch inmitten dieses ganzen Kuddelmuddels Freiheit und Stabilität zu finden und allem, was uns das Leben vorsetzt, offenen Herzens, mit klarem Verstand und gezieltem Handeln zu begegnen. Auf den folgenden Seiten werden wir zusammen die grundlegenden Skills entwickeln, die uns nicht nur individuell, sondern auch kollektiv den Weg in eine gangbare Zukunft eröffnen: Präsenz, Mut und Resilienz (psychische Widerstandskraft).

Und jetzt lass uns aufbrechen, denn ich freue mich schon auf unsere gemeinsame Reise!

# KAPITEL 1

## HEIMKEHR

Aber der Stein, den die Erbauer [dieser korrupten Welt]  
nicht wollten,  
soll zum Grundpfeiler werden.  
Und egal, welches Spiel sie spielen:  
Wir haben etwas, was sie uns nie wegnehmen können,  
wir haben etwas, was sie uns nie wegnehmen können.

*Bob Marley*

»Ride Natty Ride«

Alles, was du werden möchtest,  
bist du bereits.

*Linji Yixuan*

Wir alle machen Umbrüche, harte Zeiten und schwierige Phasen durch. Über kurz oder lang erleben alle von uns Zeiten des Verlusts, der Verwirrung oder des Kummers – und uns wird bewusst, dass wir den Lauf der Dinge nicht steuern können, weder im weltumspannenden Maßstab noch auch nur im Privaten. Doch mit Achtsamkeit können wir lernen, diese schwierigen, herausfordernden Wegstrecken so zu bewältigen, dass nicht noch mehr Leid, nicht noch größere Probleme entstehen. Ja, wir können

