

JACK KORNFELD
Das Leben fordert uns heraus



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Schwierigkeiten, Ängste, Verlust, Trauer: Manchmal sind wir mit dunklen Lebensphasen konfrontiert, in denen wir leicht den Mut verlieren können. Ignorieren oder Weglaufen sind keine Lösung, sondern verschlimmern die Probleme. Die kleinen Übungen und Meditationen von Jack Kornfield helfen, sich den Herausforderungen zu stellen und zu akzeptieren, was ist. Wenn wir unseren Lebensumständen mit Geduld und Mitgefühl begegnen, werden sie uns letztlich zum eigenen Licht, zu Gelassenheit, Weisheit und innerem Frieden führen.

Autor

Jack Kornfield ist promovierter Psychologe und Psychotherapeut, war Mönch in Thailand, Burma und Indien und zählt zu den weltweit anerkannten Vermittlern von buddhistischem Gedankengut für den westlichen Alltag. Er gründete die *Insight Meditation Society* in Massachusetts und das *Spirit Rock Center* in Kalifornien, wo er heute lebt.

Weitere Informationen unter www.jackkornfield.com

Von Jack Kornfield sind außerdem bei Arkana und Goldmann erschienen:

Das weise Herz (33812) · Das weise Herz, Audiobook (33937) · Erleuchtung finden in einer lauten Welt (34123) · Das innere Licht entdecken, Audiobook (33960) · Meditationen, die unser Herz öffnen (33886) · Meditation für Anfänger, mit CD (33733) · Meditations-Praxis, 2 CDs (33952) · Nach der Erleuchtung: Wäsche waschen und Kartoffeln schälen (21916)

JACK KORNFIELD

DAS LEBEN FORDERT UNS HERAUS

**ÜBUNGEN UND MEDITATIONEN FÜR
SCHWIERIGE LEBENSPHASEN**

Aus dem Amerikanischen von
Bernhard Kleinschmidt

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel
A lamp in the darkness. Illuminating the path through difficult times
bei Sounds True, Louisville, Colorado.

Die deutsche Erstausgabe erschien 2012 unter dem Titel
Das innere Licht entdecken im Kösel Verlag, München.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Pamo House liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe

Kösel Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2011 by Jack Kornfield

Published by arrangement with *Sounds True*, www.soundstrue.com

Vorwort: © 2011 by Jon Kabat-Zinn

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images/Images Etc Ltd

CC · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22132-5

www.goldmann-verlag.de

AN DEN
UNAUSLÖSCHLICHEN MENSCHLICHEN GEIST,
DER IN JEDEM KIND
NEU GEBOREN WIRD.

DIESER GEIST,
DER NELSON MANDELA,
AUNG SAN SUU KYI
UND SO VIELE ANDERE
DURCH SCHWERE ZEITEN GETRAGEN HAT,
WIRD AUCH DICH TRAGEN.

»SCHWIERIGKEITEN?
DAS GANZE LEBEN BESTEHT AUS SCHWIERIGKEITEN.«

ALEXIS SORBAS

INHALT

Vorwort	9
Einleitung: Einladung zum Erwachen	12
1 Die Weisheit schwerer Zeiten	15
2 Die Erde ist meine Zeugin	29
<i>Meditation</i>	35
3 Geteiltes Mitgefühl	40
<i>Meditation</i>	47
4 In Schwierigkeiten den Buddha der Weisheit erwecken	52
<i>Meditation</i>	56
5 Die Praxis des Vergebens	62
<i>Meditation</i>	69
6 Der Tempel der Heilung	74
<i>Meditation</i>	78
7 Der Zen eines schmerzenden Herzens	83
<i>Meditation</i>	86
8 Gelassenheit und Frieden	90
<i>Meditation</i>	97
9 Das höchste Ziel	102
<i>Meditation</i>	109

10 Die vier Grundlagen der Achtsamkeit und der Weg zur Heilung	113
Nachwort: Die Wiederkehr der Freude	150
Dank	155
Anmerkungen	156

VORWORT

Die Eingänge zum Weg des Dharma sind allgegenwärtig, doch ist es auf geheimnisvolle Weise unvorhersehbar, wann und wo sie für uns erkennbar werden. Wahrscheinlich erinnern sich fast alle, die irgendwann mit der Praxis der Achtsamkeit in Berührung gekommen sind, deutlich und mit Dankbarkeit an den ersten Augenblick, in dem sie diese Lehren kennengelernt haben. Dabei handelt es sich nie einfach nur um eine Einführung in die Möglichkeiten des Dharma, uns zu heilen und zu verwandeln, sondern im Kern auch darum, uns auf behutsame Weise erneut kennenzulernen und zu erfahren, wie wir unser Leben und unser Herz wirklich erblühen lassen können.

Dieses Buch ist ein solcher Eingang. Eine verlockende Quelle von Licht und Wärme, indem es uns dazu einlädt, Achtsamkeit und Herzlichkeit durch die Praxis zu kultivieren. Es ist das Geschenk eines meisterhaften Lehrers, dem es – gemeinsam mit einer relativ kleinen Zahl von Kolleginnen und Kollegen – gelungen ist, im Laufe der vergangenen vierzig Jahre die vielfältigen Formen der Achtsamkeitsmeditation in der westlichen Kultur bekannt zu machen.

Jack Kornfield ist einer der großen Achtsamkeitslehrer der Gegenwart. Seine Fähigkeit, Menschen zu begeistern, ist ebenso unübertroffen wie die Genauigkeit seiner Meditationsanweisungen und sein tiefes Verständnis. Vor allem

jedoch kennt und liebt man ihn wegen seines großen Herzens, seiner Sanftheit und Freundlichkeit, seines Mitgefühls und seiner Fürsorglichkeit, aber auch wegen seiner Bereitschaft, verletzlich und vollkommen echt zu sein. Seine reiche, vielfältige Lebensweisheit, die mit den Erfordernissen der heutigen Zeit im Einklang steht, hat Jack in diesem Buch kunstvoll komprimiert. So ist ein neues Tor entstanden, durch das wir in die Welt des meditativen Gewahrseins eintreten können, die uns so viel zu bieten hat; vor allem in besonders schweren Zeiten, in denen unser Geist nur allzu rasch in Dunkelheit und einem Gefühl der Wertlosigkeit versinkt.

Erfahren können wir dabei, wie es ist, sich nicht mehr abgetrennt zu fühlen. Die tiefste und grundlegendste Verbindung aber besteht nicht zum Lehrer, so bedeutend und geschickt er auch sein mag, sondern zu uns selbst in der uns eigenen Fülle, die wir anfangs oft nicht erkennen. Wie der Dichter T. S. Eliot es ausgedrückt hat, ist das eine Fülle, die »nicht erkannt, da nicht gesucht« wird, aber hoffentlich dann doch »gehört, halb gehört wird in der Stille / zwischen zwei Meereswogen«. Durch diese Stille, dieses Erkennen und diese Klarheit entfaltet sich unser Potenzial, wieder einen tiefgründigen Zugang zu unserer eigenen Schönheit und unserer Größe zu finden, auch wenn wir diese Eigenschaften nicht sehen oder gar leugnen. Durch die hoch differenzierten Meditationsübungen, die dieses Buch uns bietet, finden wir zu uns zurück; und genau das, sagen viele Menschen, haben sie durch ihre Achtsamkeitspraxis erfahren.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass dieser Eingang für Sie voller Wunder und Staunen ist. Möge die Erfahrung der Praxis Sie dazu bringen, wieder Freundschaft mit sich selbst zu schließen, und von Neuem jene Leidenschaft für das Leben wecken, das Ihnen gehört, und für den Pfad, auf dem Sie gehen – Tag und Nacht, durch dick und dünn und in allen Lebensphasen.

Jon Kabat-Zinn

Juni 2011