

Jack Kornfield
Meditation für Anfänger



arkana

Jack Kornfield
Meditation für
Anfänger

Aus dem Englischen
von Reinhard Eichelbeck



arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2004 unter dem Titel
»Meditation for Beginners« bei Sounds True, Boulder, CO, USA.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom
Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf
spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher
ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

17. Auflage

© 2004 Jack Kornfield

© 2005 der deutschsprachigen Ausgabe Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Daniela Weise

Satz: Barbara Rabus

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

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-442-33733-0

www.arkana-verlag.de

INHALT



1	Die uralte Kunst der Meditation	7
2	Warum meditieren?	12
3	Vom Nutzen des Meditationsweges	22
4	<i>Meditation 1</i> : Verbindung mit dem Atem aufnehmen	27
5	<i>Meditation 2</i> : Mit Körperempfindungen arbeiten	38
6	<i>Meditation 3</i> : Mit Gefühlen arbeiten	52

7	<i>Meditation 4: Die Gedanken beobachten</i>	72
8	<i>Meditation 5: Vergebungs-Meditation</i>	82
9	<i>Meditation 6: Herzensgüte-Meditation</i>	89
10	<i>Meditation 7: Eine Meditation beim Essen</i>	99
11	<i>Meditation 8: Eine Meditation beim Gehen</i>	109
12	Meditation und soziale Verantwortung	115
13	Wie man die tägliche Meditationsübung einführt und beibehält	121
	Über den Autor	126

KAPITEL 1



Die uralte Kunst der Meditation

Dieses Buch behandelt die wesentlichen Übungen und Lehren, wie man sie in den besten buddhistischen Klöstern findet, in einer dem Westen zugänglichen Weise. Du wirst darin mit einigen der einfachsten und am weitesten verbreiteten Meditationsübungen bekannt gemacht, insbesondere den Übungen der Achtsamkeit und der liebevollen Güte. Ein ganz zentraler Bestandteil dieser Anleitung sind die sechs Meditationsübungen auf der beiliegenden CD. Diese geführten Meditationen wurden

entworfen, um dir eine unmittelbare praktische Erfahrung von dem in diesem Buch behandelten Stoff zu vermitteln.

Zweck dieses Unterfangens ist es keineswegs, dass du Buddhist wirst oder fernöstliche Zeremonien bzw. rituelle Verbeugungen erlernst. Vielmehr geht es darum zu lernen, wie man meditiert und davon im täglichen Leben profitiert. Wenn wir uns die Zeit nehmen, zur Ruhe zu kommen, dann spüren wir – und jeder Mensch ist dazu in der Lage –, dass wir unser Leben viel mitfühlender und wachsamer leben könnten. Zu meditieren bedeutet, dass wir diese innere Fähigkeit fördern und sie in unserem Leben zum Ausdruck bringen.

Es gibt viele brauchbare Formen von Meditationsübungen. Im Grunde ist dies jede, die uns hilft, achtsamer und bewusster zu werden für unseren Körper und unsere Sinne, für unseren Geist und unser Herz. Es ist nicht so sehr von Bedeutung, welche Art von Meditation du dir auswählst. Wichtiger ist es, dass du, nachdem du dich für eine Art entschieden hast, auch dabei bleibst und sie regelmäßig praktizierst. Meditation verlangt Disziplin – das ist nicht anders als

Klavier spielen zu lernen. Da genügt es auch nicht, gelegentlich ein paar Minuten am Tag zu üben. Wenn du wirklich daran interessiert bist, eine Fertigkeit ernsthaft zu erlernen und Fortschritte zu machen – sei es Klavierspielen oder Meditieren –, dann braucht es Ausdauer, Geduld und regelmäßiges Üben.

Suche dir also eine Art von Meditation heraus, die dir zusagt, und praktiziere sie. Arbeite täglich daran, wenn möglich mit einem Lehrer oder im Rahmen einer Meditationsgruppe. Bei regelmäßigem Üben wirst du allmählich die Fähigkeit entwickeln, dich ganz dem gegenwärtigen Augenblick zu öffnen. Du wirst durch das Meditieren Geduld und Mitgefühl entwickeln und offen werden für alles, was es hier gibt.

Dieses Buch stellt dir die Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation vor, das Herzstück buddhistischer Meditation, auch Vipassana genannt. Vipassana (dieser Ausdruck der Pali-Sprache bedeutet »Die Dinge so sehen, wie sie sind«) ist die am weitesten verbreitete Meditationsweise in Südostasien und von zentraler Bedeutung in allen buddhistischen Traditionen. Sie betont die Achtsamkeit und

wie wir unmittelbares Gewahrsein unserer Erfahrungen in allen Bereichen des Handelns entwickeln.

Die Meditationen sollen dir helfen, das Licht der Achtsamkeit auf jeden Aspekt deiner täglichen Erfahrungen zu werfen – und dir zeigen, wie du die heilende Kraft liebevoller Güte auf dich selbst und andere Menschen ausdehnen kannst. Die Achtsamkeits-Übung wird auch Einsicht-Meditation genannt. Dabei geht es nicht darum, die Aufmerksamkeit auf ein Bild von Buddha, eine Gottheit, ein Licht, eine Kerze oder auf heilige Worte zu lenken. Vielmehr entdecken wir durch die Achtsamkeit eine Möglichkeit, inmitten von Bewegung unbewegt zu bleiben. So können selbst ganz weltliche, oft wiederholte Tätigkeiten wie Essen, Spazierengehen oder Telefonieren in die meditative Bewusstheit einbezogen und Teil der Achtsamkeits-Übung werden. Unsere Meditation ist dadurch keine Übung, die wir von Zeit zu Zeit durchführen, sondern eher eine Seinsweise, die jeden Augenblick des Tages bei uns ist.

Achtsamkeit hilft uns, geistesgegenwärtiger und lebendiger auf alles zu reagieren, was uns begegnet, und das zu entwickeln, was

Alan Watts als Lebenskunst bezeichnet hat: »Lebenskunst ... ist weder ein sorgloses Dahintreiben noch ein angstvolles Festklammern an der Vergangenheit ... Sie besteht darin, in jedem Augenblick ganz einfühlsam zu sein, ihn als völlig neu und einzigartig anzusehen und das Bewusstsein offen und ganz und gar empfänglich zu halten.«

Mit dem Meditieren beginnen bedeutet, dass wir unser Leben mit Anteilnahme und Liebenswürdigkeit betrachten und herausfinden, wie man wachsam und frei sein kann. Wir haben so viele Vorstellungen und Überzeugungen in Bezug auf uns selbst. Wir erzählen uns Geschichten über das, was wir wollen oder wer wir sind, sei es klug oder sanft. Oft sind das nicht hinterfragte und begrenzte Vorstellungen anderer Menschen, die wir verinnerlicht haben und dann in unserem Leben zum Ausdruck bringen. Meditieren heißt, neue Möglichkeiten entdecken und eine Fähigkeit entwickeln, die jeder von uns besitzt: nämlich ein weiseres, liebevolleres, mitfühlenderes und erfüllteres Leben zu führen.