



**GOLDMANN**  
ARKANA



Jack Kornfield

# Meditationen, die unser Herz öffnen



Aus dem Englischen übersetzt von  
Ilse Fath-Engelhardt und Claudia Göbel



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2002 unter dem Titel  
*The Art of Forgiveness, Lovingkindness and Peace*  
bei Bantam Books, New York.

Eine frühere Ausgabe der deutschen Fassung erschien 2003 unter  
dem Titel *Offen wie der Himmel, weit wie das Meer. Worte der*  
*Weisheit für Vergebung und Frieden* im Kösel Verlag, München.



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

1. Auflage

© 2010 der deutschsprachigen Ausgabe  
Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2002 der Originalausgabe by Jack Kornfield

Published by arrangement with Bantam Books, an imprint of The  
Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic, München

Satz: dtp im Verlag, Kathrin Hauser

Druck und Bindung: CPI-Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

978-3-442-33886-3

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

Mögen die zeitlosen Wahrheiten und Übungen in diesem Buch allen zum Nutzen gereichen, die je Leid zu tragen hatten.

Mögen alle Wesen einen Weg zum Frieden finden.



# Inhalt



Eine Einladung	9
Vergebung	25
Meditation der Vergebung	56
Meditation des Loslassens	62
Meditation der Trauer	66
Meditation der Versöhnung	70
Liebende Güte	75
Meditation der liebenden Güte	126
Meditation des Mitgefühls	132
Meditation der Dankbarkeit und Freude	138
Frieden	145
Meditation der Gelassenheit und des Friedens	206
Der ozeangleiche Geist	211
Der spiegelgleiche Geist	213
Der himmelgleiche Geist	215
Dank	219
Quellen	220
Der Autor	223





# Eine Einladung





Sie halten eine Einladung in Händen:

... sich zu besinnen auf die alles wandelnde Kraft  
von Vergebung und liebender Güte.

Und sich zu erinnern:

Wo immer Sie sein mögen

und welches Schicksal Sie auch haben –  
in Ihrem Herzen ist Frieden möglich.

Die Lehren in diesem Buch bergen uralte Erkenntnisse über das Wesen der Liebe. Sie vermitteln einfache und klare Übungen, mit denen Sie die Qualitäten der Liebe in Ihrem eigenen Herzen veredeln können. Diese Weisheit bildet den Boden, auf dem wir in unserer modernen Zeit stehen.

**B**uddha sagt diese Wahrheit:

Hass endet niemals durch Hass.

Allein durch Liebe geschieht Heilung.

So lautet das alte und unverbrüchliche Gesetz.

Oft raubt Streit uns die innere Ruhe. In schwierigen Situationen erscheinen uns manche Probleme unüberwindlich. Furcht, Leid und Zorn steigen in uns auf, greifen über auf das Leben in Familie, Beruf, Gemeinden und zwischen den Nationen. Wir möchten dem Leid ein Ende bereiten.

Selbst in den schlimmsten Lebensumständen gibt es die Freiheit der inneren Haltung.



Wer von denen, die das Konzentrationslager erlebt haben, wüsste nicht von jenen Menschengestalten zu erzählen, die da über die Appellplätze oder durch die Baracken des Lagers gewandelt sind, hier ein gutes Wort, dort den letzten Bissen Brot spendend?

Und mögen es auch nur wenige gewesen sein – sie haben Beweiskraft dafür, *dass man dem Menschen im Konzentrationslager alles nehmen kann, nur nicht: die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen.*

*Und es gab ein »So oder so!«*

Viktor E. Frankl

Vergebung und Mitgefühl haben nichts mit Schwäche oder Sentimentalität zu tun. Sie erfordern Ehrlichkeit und Mut. Nur durch sie lässt sich der ersehnte Frieden herbeiführen.



Wahre Liebe ist nichts für Feiglinge.

*Meher Baba*



**I**n unserem Innersten wissen wir: Wenn die buddhistischen Lehren von unserer »edlen Geburt« sprechen, heißt dies, wir sind alle Söhne und Töchter des Buddha. Zweifle nicht an deiner grundlegenden Güte. Aller Verwirrung und Furcht zum Trotz kamst du mit einem Herzen zur Welt, das weiß, was gerecht, liebevoll und schön ist.

**R**obert A. Johnson, Psychoanalytiker nach  
C. G. Jung, drückt es so aus:

Seltsamerweise widerstehen die Menschen den edlen Seiten des eigenen Schattens energischer, als sie ihre dunklen Seiten selbst zu verbergen suchen. Die Einsicht in die eigene grundsätzliche Güte fällt schwerer als die Erkenntnis des eigenen Versagens.

Wer sich in Wahrheit auf sich besinnt, der spürt: Es gibt einen Weg, mitfühlender, erwachter, freier zu sein.



Könnte das Herz sich nicht lösen  
aus seiner Verstrickung in Gier, Hass und Angst,  
belehrte ich euch nicht darüber.

*Buddha*

**A**ngst beschämt, macht wütend, fordert heraus zu Streit und Rache. Haben wir Angst, verkrampfen sich alle Muskeln, uns stockt der Atem und unser Geist ist besessen. Wir sind außerstande, Vernunft walten zu lassen. Vergebung befreit uns aus den Fängen der Angst. Sie schenkt uns einen Blick voller Sanftmut und ein Herz angefüllt mit Weisheit.

Lebe in Freude, in Liebe,  
selbst unter jenen, die hassen.

Lebe in Freude, in Gesundheit,  
selbst unter Kranken.

Lebe in Freude, in Frieden,  
selbst in unruhigen Zeiten.

Schau in dich, sei gelassen.  
Frei von Furcht und Begehren,  
erfahre die süße Freude des Weges.

*Buddha*

Wie soll das gehen?

Hass und Furcht loszulassen, können wir jederzeit lernen. Wir können in Frieden, Liebe und Vergebung leben. Es ist nie zu spät.

Doch Lieben ist Übungssache: Wir müssen unser natürliches Mitgefühl entwickeln und kultivieren.

Das bloße Wissen um die Möglichkeit von Liebe und Vergebung reicht nicht aus. Wir müssen auch Wege finden, sie mit Leben zu füllen.



Wir sind noch nicht wirklich frei. Uns steht es lediglich offen, frei zu sein.

*Nelson Mandela*



Jack Kornfield

### **Meditationen, die unser Herz öffnen**

Gebundenes Buch, Halbleinen, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-33886-3

Arkana

Erscheinungstermin: Januar 2011

Weisheitsworte, die die Seele berühren

Jack Kornfield versammelt in diesem liebevoll gestalteten Buch uralte Weisheit, moderne Geschichten und zahlreiche Meditationen, um Heilung, Frieden und Mitgefühl in unser tägliches Leben zu bringen. Mit großem Einfühlungsvermögen gelingt es ihm, die Herzen seiner Leser zu erreichen. Sein Mitgefühl und seine Nächstenliebe sind unmittelbar spürbar, allein schon die Texte zu lesen tröstet und beruhigt. Die Meditationen und Weisheitsworte öffnen unser Herz und lassen uns den Herausforderungen des Lebens mit Gelassenheit, Freude und Hoffnung begegnen. Ein spirituelles Schatzkästlein, das man immer wieder zur Hand nehmen will, weil uns seine tiefe Weisheit unmittelbar anspricht.

- Über die heilende Kraft der Vergebung und Herzensgüte
- Buddhistische Worte der Weisheit und des Mitgefühls