

Jack Kornfield
Meditation für Anfänger



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.



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

10. Auflage

© 2004 Jack Kornfield

© 2005 der deutschsprachigen Ausgabe Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

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.

KAPITEL 2



Warum meditieren?

Es gibt eine Geschichte von Buddha, kurz nachdem er seine Erleuchtung erlangt hatte. Er ging eine staubige Landstraße entlang und begegnete dabei einem Wanderer. Der sah in ihm einen schönen Yogi von bemerkenswerter Ausstrahlung.

»Du scheinst ganz außergewöhnlich zu sein«, sagte der Wanderer. »Was bist du? Eine Art Engel oder Deva? Offensichtlich bist du kein Mensch.« »Nein«, sagte Buddha. »Bist du dann vielleicht eine

Art Gott?« »Nein«, sagte Buddha. »Ein Hexenmeister oder ein Zauberer?« »Nein«, sagte Buddha. »Dann bist du also doch ein Mensch?« »Nein«, erwiderte Buddha. »Was bist du denn dann?« Darauf antwortete Buddha: »Ich bin erwacht.«

Mit diesen drei Worten – »Ich bin erwacht« – umschreibt er den Kern aller buddhistischen Lehren. »Buddha« bezeichnet jemanden, der erwacht ist. Ein Buddha zu sein bedeutet, jemand zu sein, der zur wahren Natur von Leben und Tod erwacht ist und inmitten der Welt sein Mitgefühl erweckt und befreit hat.

Die Praxis der Meditation verlangt nicht von uns, dass wir Buddhisten werden oder in Meditation versunkene oder spirituelle Menschen. Sie lädt uns lediglich dazu ein, die jedem Menschen eigene Fähigkeit zu erwachen in Anspruch zu nehmen. Achtsamer zu sein und gegenwärtiger, mitfühlender und wacher, ist etwas, das wir lernen können, wenn wir auf einem Meditationskissen sitzen – aber die Achtsamkeit hilft uns auch bei vielen anderen Gelegenheiten: beim Programmieren eines Computers, beim Tennisspielen, beim Lieben oder beim Spazierengehen am Meer, wenn wir dem Leben lauschen,

das uns umgibt. Wach zu sein und wirklich gegenwärtig, ist tatsächlich die wesentliche Kunst in allen anderen Künsten.

Was ist das, zu dem wir erwachen sollen? Wir erwachen zu dem, was die Buddhisten das Dharma nennen. »Dharma« ist ein Wort aus dem Sanskrit und Pali, das sich auf die universellen Wahrheiten bezieht: die Gesetze des Universums und die Lehren, die es beschreiben. In diesem Sinne ist Dharma etwas, das sich augenblicklich enthüllen kann. Es ist die Weisheit, die immer gegenwärtig ist und nur darauf wartet, entdeckt zu werden.

Das ist etwas anderes, als darauf zu warten, dass Gott in Glanz und Gloria vom Himmel zu uns herabsteigt, oder als eine große spirituelle Erleuchtung oder als eine wundervolle übersinnliche Erfahrung. Das Dharma der Weisheit, zu dem wir erwachen können, ist die Wahrheit, die genau dort ist, wo wir sind – wenn wir uns von unseren Fantasien und Erinnerungen lösen und uns auf die Wirklichkeit der Gegenwart einlassen. Wenn wir das tun und ganz aufmerksam sind, dann beginnen wir, die Merkmale des Dharma in eben dem Leben zu erkennen, das wir gerade leben.

Zu den ersten Merkmalen des Dharma, die sich während der Meditation enthüllen, gehören Unbeständigkeit und Unsicherheit. »So sollst du denken über diese flüchtige Welt«, heißt es in einem buddhistischen Sutra. »Ein Stern in der Dämmerung, eine Luftblase in einem Fluss, ein Lichtblitz in einer Sommerwolke, ein Echo, ein Regenbogen, ein Trugbild und ein Traum.« Je ruhiger du sitzt, je genauer du beobachtest, desto deutlicher wird dir, dass sich alles, was du siehst, in einem Zustand der Veränderung befindet. Gewöhnlich erscheint uns alles, was wir erleben, beständig – auch unsere Persönlichkeit, unsere Umwelt, unsere Gefühle und die Gedanken in unserem Kopf. Es ist so, wie wenn wir uns einen Film anschauen und derartig von der Handlung gefangen sind, dass sie uns wirklich erscheint, obwohl es sich doch nur um flackernde Lichtbilder auf der Leinwand handelt. Wenn du dich aber sehr sorgfältig konzentrierst auf das, was du siehst, dann ist es möglich zu erkennen, dass der Film in Wirklichkeit aus einer Folge von Standbildern besteht, die eines nach dem anderen ablaufen. Eines erscheint, dann kommt eine kurze Unterbrechung, und dann taucht das nächste auf.

Genau das geschieht in unserem Leben. Denn es ist so: Nichts im Leben bleibt für eine sehr lange Zeit beständig oder unverändert. Du brauchst kein Meister im Meditieren zu sein, um zu erkennen, dass alles stets im Wandel begriffen ist. Konntest du jemals einen bestimmten Geisteszustand über einen sehr langen Zeitraum aufrecht erhalten? Gibt es irgendetwas in deinem Leben, das ganz und gar gleich bleibt?

Dies bringt uns zum zweiten Gesetz des Dharma. Wenn wir wollen, dass Dinge, die sich ständig ändern, unverändert bleiben, und uns daran festklammern, werden wir eine Enttäuschung erleben und leiden. Nicht, dass wir leiden müssen, und es dient auch nicht dazu, uns zu bestrafen. Es ist einfach der Lauf der Welt und es ist so elementar wie die Schwerkraft. Wenn wir krampfhaft darauf bestehen, dass etwas so bleibt, wie es ist, dann wird es sich trotzdem verändern. Wenn wir versuchen, daran festzuhalten, »wie es war«, dann wird uns das nur Leid und Enttäuschung einbringen, denn das Leben ist ein Fluss, und alles ändert sich.

Wenn wir also beginnen, die Gesetze des Lebens anzuerkennen –

dass die Dinge unbeständig sind und dass Anhaftung Leid verursacht –, dann können wir auch fühlen, dass es einen anderen Weg geben muss. Und es gibt ihn. Man könnte diesen Weg als »Unsicherheitsweisheit« bezeichnen. Das ist die Fähigkeit, mit den Veränderungen zu fließen, zu erkennen, dass sich alles in einem Wandlungsprozess befindet, und sich entspannt in die Ungewissheit zu fügen. Die Meditation lehrt uns, wie wir loslassen und inmitten des Wandels in unserer Mitte bleiben können. Wenn wir erst einmal eingesehen haben, dass alles unbeständig ist und wir es nicht festhalten können und dass wir eine gewaltige Menge Leid auf uns ziehen, wenn wir daran haften, dass die Dinge gleich bleiben, dann erkennen wir auch, dass die klügere Art zu leben darin besteht, sich zu entspannen und loszulassen. Wir erkennen, dass Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Lust und Pein zum Tanz des Lebens dazugehören, der uns, die wir in einen menschlichen Körper hineingeboren wurden, auferlegt ist. Loslassen bedeutet nicht, den Dingen gleichgültig gegenüberzustehen. Es bedeutet vielmehr, dass wir uns in kluger und den Umständen angepasster Weise um die Dinge kümmern.

In der Meditation schenken wir unserem Körper eine sorgsame und respektvolle Beachtung.

Wenn wir nach der Natur des Körpers fragen, dann stellen wir fest, dass er wächst, altert, gelegentlich krank wird und am Ende stirbt. Bei der Meditation können wir den Zustand unseres Körpers unmittelbar empfinden, die Spannungen, die wir in uns festhalten, das Maß an Ermüdung oder Energie. Zeitweise fühlen wir uns in unserem Körper wohl, zeitweise bereitet er uns Schmerzen. Einmal sind wir ruhig, ein anderes Mal rastlos. Während der Meditation haben wir die Empfindung, dass wir unseren Körper nicht wirklich besitzen, sondern ihn vielmehr nur für eine kurze Zeit bewohnen, und dass er sich in dieser Zeit von selbst verändert, ohne sich darum zu kümmern, was wir gerne erleben möchten. Das Gleiche gilt für unseren Geist und unser Herz, mit seinen Hoffnungen und Befürchtungen, mit Freude und Leid. Je länger wir meditieren, desto mehr Weisheit erwächst uns im Umgang mit dem, was Alexis Zorbas »die ganze Katastrophe« genannt hat. Anstatt uns vor schmerzhaften Erfahrungen zu fürchten und vor ihnen wegzulaufen oder nach ange-

nehmen Erfahrungen zu streben in der Hoffnung, sie mögen andauern, wenn wir uns nur daran festklammern, werden wir schließlich erkennen, dass unser Herz die Fähigkeit hat, für all das gegenwärtig zu sein und voller und freier mit dem zu leben, was gerade da ist. Wenn wir erkennen, dass alles früher oder später verschwindet, die angenehmen Dinge ebenso wie die unerfreulichen, dann können wir uns dazwischen mit Gelassenheit einrichten.

Wir meditieren also, um zur Erkenntnis der Lebensgesetze zu erwachen. Wir erwachen, indem wir die Aufmerksamkeit von der Vielzahl unserer Gedanken und Ideen abziehen und sie auf unseren Körper und unsere Empfindungen lenken. Wir beginnen zu verstehen, wie unser Körper und unser Geist funktionieren, und so können wir eine weisere Beziehung zu ihnen aufnehmen. Der Kern dieses inneren Übungsweges ist das aufmerksame Lauschen und Achten auf unser Umfeld, auf unseren Körper, auf unseren Geist, auf unser Herz und auf die Welt um uns herum. Das ist es, was als Achtsamkeit bezeichnet wird – eine sorgsame und respektvolle Aufmerksamkeit.

Die Achtsamkeit, die wir durch die Meditation lernen, ist unter allen Umständen hilfreich. Man kann sie zum Beispiel während des Essens einsetzen. Du kannst auf die Stimme in deinem Bauch hören, die sagt: »Ich habe genug, ich fühle mich wohl, ich bin gesättigt.« Du kannst auch auf die Stimme in deiner Zunge hören, die dazwischenflüstert: »Mensch, aber diese Frucht hat so gut geschmeckt, lass uns noch was davon essen.« Du kannst auch auf deine Augen hören, wenn sie sagen: »Da drüben steht ein Nachtschisch, den wir noch nicht probiert haben.« Durch Achtsamkeit kannst du lernen, all diese verschiedenen Stimmen in deinem Inneren zu hören. Du kannst ebenso lernen, mit voller Aufmerksamkeit auf deine Gefühle zu achten – dir die angenehmen, die neutralen und die unangenehmen Aspekte deiner Erfahrungen bewusst zu machen. Du kannst lernen, dass du dich nicht vor dem, was schmerzhaft ist, zu fürchten brauchst und dass du dich nicht an das zu klammern brauchst, was angenehm ist. Wir sind oft zu dem Glauben erzogen worden, dass das so sein müsste, aber wenn wir meditieren, wird es schnell offensichtlich, dass es uns weder zum Frieden noch zum Glückhchsein führt, uns an die ange-

nehmen Dinge zu klammern oder die Dinge zu fürchten, die uns Schmerz bereiten. Tatsache ist: Die Dinge verändern sich, egal ob wir das nun wollen oder nicht. Wenn wir darauf bestehen, dass alles so bleibt, wie es ist, oder wenn wir das wegstoßen, was wir nicht mögen, dann lassen sich Veränderungen auch nicht aufhalten. Es führt nur zu weiterem Leiden.

In der Meditation indessen entdecken wir eine natürliche, offenerzige und nicht bewertende Bewusstheit für unseren Körper und unsere Gefühle. Schritt für Schritt können wir diese gütige und offene Bewusstheit dazu bringen, alles wahrzunehmen, was unseren Geist ausmacht. Wir lernen, das Gesetz der Unbeständigkeit zu verstehen und ihm zu vertrauen – das heißt, dass wir damit anfangen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist. Und im Verlauf dieses Prozesses beginnen wir zu begreifen, wie wir zu allem, was ist, mitfühlend, gütig und weise eine Beziehung herstellen können.

KAPITEL 3



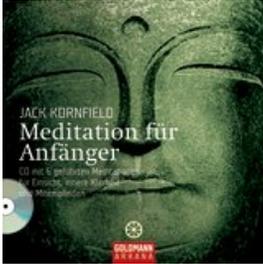
Vom Nutzen des Meditationsweges

Eines der schönsten Symbolbilder für Meditation, das ich je gesehen habe, ist ein Poster des lächelnden Swami Satchidinanda, der ein großer Yogalehrer der Hindus war. Auf dem Poster trägt er ein kleines orangefarbenes Lendentuch und einen langen, wallenden Bart und balanciert auf einem Bein in einer klassischen Yogahaltung – aber dabei steht er auf einem Surfbrett, das eine riesige Welle hinuntergleitet! Unter ihm ist zu lesen: »Du kannst die Welle nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihr zu

surfen.« Dieses Poster hat den Kerngehalt des Meditationsweges erfasst: Es zeigt, wie wir Achtsamkeit in die reale Welt bringen können, die voller Sinnesreize ist, voller Gefühle und Veränderung.

Die Achtsamkeitsmeditation zielt nicht auf einen speziellen Geisteszustand ab, denn letzten Endes ist es unmöglich, irgendeinen Geisteszustand auf Dauer beizubehalten.

Durch die Meditation üben wir uns darin, in jedem Moment ganz gegenwärtig zu sein mit unserem Bewusstsein, mit mehr Offenheit im Herzen und mit einem klareren Verständnis. Sie kann uns dabei helfen zu lernen, wie wir offener bleiben und wie wir von ganzem Herzen lieben – und wie wir diese Liebe ohne Scheu zum Ausdruck bringen. Auch wenn wir in Schwierigkeiten sind, kann die Meditation uns Möglichkeiten zeigen, wie wir uns etwas weniger von den unvermeidbaren Höhen und Tiefen des Lebens gefangen nehmen lassen und weniger Angst vor den Veränderungen sowohl der Freuden wie auch der Leiden haben. Meditation hilft uns auch, richtig lieben zu lernen, indem wir entdecken, dass wir uns allen Aspekten unseres Geistes öffnen können, den schwierigen ebenso wie den einfachen.



Jack Kornfield

Meditation für Anfänger

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Halbleinen, 128 Seiten, 15,0 x 15,0 cm
ISBN: 978-3-442-33733-0

Arkana

Erscheinungstermin: März 2005

Die kompakte Einführung in Theorie und Praxis des Buddhismus

In seiner gewohnt offenen Art legt der Meditationslehrer und Bestsellerautor Jack Kornfield hier eine Anleitung zur Meditation vor. Unabhängig von Konfession oder Glauben erlaubt sie dem interessierten Leser, Schritt für Schritt innere Klarheit und Gelassenheit zu entwickeln – Qualitäten, die bei der Meisterung unseres hektischen Alltags von unschätzbarem Vorteil sind. Ohne jeden Hang zur Mystifizierung beschreibt Kornfield in einfachen Worten, wie wir uns auf dem Königsweg der Meditation von zwanghaften Reaktionen befreien und Stück für Stück Glück und inneren Frieden gewinnen. Die beigelegte CD enthält sechs geführte Meditationen, die den Stufenweg des Buches begleiten.