

Jack Kornfield
Das innere Licht entdecken

JACK KORNFELD

DAS INNERE LICHT ENTDECKEN

HEILENDE MEDITATIONEN FÜR
SCHWIERIGE LEBENSPHASEN

Aus dem Amerikanischen von
Bernhard Kleinschmidt

KÖSEL

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
A Lamp in the Darkness. Illuminating the Path through Difficult Times.
Copyright © 2011 by Jack Kornfield
Vorwort: Copyright © 2011 Jon Kabat-Zinn
Published by arrangement with *Sounds True*, www.soundstrue.com



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *EOS*
liefert Salzer Papier, St.Pölten, Austria.

Copyright © für die deutsche Ausgabe 2012 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotive und Motive im Innenteil: Getty Images / Angelo Cavalli
Druck und Bindung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-466-34579-3

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.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
Über den Autor	158

VORWORT

Die Eingänge zum Weg des Dharmas 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 Dharmas, 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.

Vorwort

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

EINLEITUNG

EINLADUNG ZUM ERWACHEN

In der Zeitung habe ich einmal einen Cartoon gesehen, auf dem eine kleine Karawane mit einer Familie durch die Wüste Sahara zog. Der Vater saß mit seinen Teppichen und Taschen auf dem ersten Kamel, die Mutter auf dem zweiten, und dann kamen drei kleinere Kamele mit den Kindern. Das letzte Kind, ein kleines Mädchen, hatte offenbar gequengelt, weshalb der Vater sich zu ihm umdrehte und ihm zurief: »Hör auf zu fragen, wann wir endlich ankommen – verflixt noch mal, wir sind Nomaden!«

Jedes Leben ist voller Veränderungen und Unsicherheit, und in jedem Leben tauchen regelmäßig Verlust, Leid und Schwierigkeiten auf. In dieser sich ständig verändernden Welt sind wir alle Nomaden, weshalb wir Methoden brauchen, um uns zu erden und in unserer Mitte zu bleiben, egal, was auch geschehen mag.

Wenn wir im Leben auf Schwierigkeiten stoßen, sind es nicht nur die äußeren Umstände, die uns Probleme bereiten, es ist oft unser eigener Gemütszustand. Kummer, Unruhe, Angst, Ungewissheit und andere aufwühlende Emotionen, die wir in uns tragen – und die Geschichten, die wir uns über die Schmerzen und Widrigkeiten unseres Lebens erzählen –, können zu unserem Leiden und unseren Krankheiten beitragen, bis wir lernen, sie loszulassen.

Oft verfolgen wir anfangs die Strategie, einfach davonzulaufen, bis wir feststellen, dass die Probleme uns folgen. Eine der besten Methoden, sich von den Wirkungen von Vertrauensbruch und Missbrauch, von Verletzungen, Krankheiten und Traumata zu heilen, besteht darin, sich dem zuzuwenden, was in uns verwundet ist. Wenn wir uns diesem verletzten, problematischen Aspekt fürsorglich und furchtlos zuwenden, bieten genau diese Umstände uns oft wichtige Erkenntnisse und sogar überraschende Geschenke, die unser Leben verwandeln.

FÜRCHTE DICH NICHT DAVOR,
EINER SCHWIERIGKEIT INS AUGEN ZU BLICKEN. WENDE DICH IHR ZU.
STEMME DICH GEGEN DEN WIND. HALTE STAND!

Wir sollten immer im Sinn behalten, dass es auf dem Weg zur Heilung nicht immer darum geht, die Schwierigkeiten, auf die wir stoßen, zu überwinden, oder darum, gesund zu werden, zumindest nicht vollständig. Manchmal müssen wir die Dinge so akzeptieren, wie sie sind, indem wir ihnen mit Weisheit und Mitgefühl entgegentreten. Uns allen wohnt die Fähigkeit zur Heilung inne, aber wir müssen herausbekommen, welche Form diese Heilung annehmen soll.

Wenn Sie sich mit den folgenden Lehren und Meditationen beschäftigen, werden Sie der Lebenskraft in Ihrem Innern immer mehr vertrauen und sich die Fähigkeiten aneignen, die Sie brauchen, um Ihre Probleme in ein Licht zu verwandeln, das Ihnen – und anderen – ein Leben lang den Weg weisen wird.

1

DIE WEISHEIT SCHWERER ZEITEN

ES GIBT LOB UND TADEL, GEWINN UND VERLUST,
VERGNÜGEN UND SCHMERZ, VEREHRUNG UND VERACHTUNG.
HABT IHR GEGLAUBT,
IHR WÄRET DAVON NICHT BETROFFEN?

DER BUDDHA

Wenn Sie diese Worte lesen, machen Sie vielleicht gerade eine schwere Zeit durch. Möglicherweise haben Sie einen geliebten Menschen verloren oder man hat Ihnen gekündigt, vielleicht hat man bei Ihnen oder jemandem, der Ihnen nahesteht, eine schwere Erkrankung diagnostiziert. Vielleicht befinden Sie sich inmitten einer Scheidung oder einer Schuldenkrise, Sie hatten einen Unfall oder Ihr Leben geht irgendwie anders in die Brüche. Vielleicht ist selbst das tägliche Dasein Ihnen zu viel geworden ... oder es reicht Ihnen nicht aus. Aber selbst wenn es uns blendend geht, gibt es allerhand, was uns Sorgen macht – scheinbar endlose Kriege, Gewalt und Rassismus, die zunehmende Umweltzerstörung. In schweren Zeiten, ob wir sie nun persönlich oder kollektiv erleben, fragen wir uns oft nicht nur, wie wir diese problematische Phase überstehen können, wir hinterfragen unsere Existenz selbst.

WIR SIND NICHT ALLEIN

Besonders mühsam an schweren Zeiten ist, dass wir oft das Gefühl haben, wir müssten sie alleine durchstehen. Aber wir sind nicht allein. In Wahrheit ist unser Leben nur durch Tausende von Generationen vor uns möglich, die überlebt und das Licht der Menschheit in schweren Zeiten von einer Generation an die andere weitergegeben haben. Selbst Jesus und Buddha haben harte Zeiten erlebt. Immer wieder wurden die beiden verfolgt, bedroht, körperlich angegriffen und verachtet, doch ihre Gaben haben all ihre Schwierigkeiten überstrahlt. Und nun, da Sie dies lesen, können Sie sich als Teil eines Stroms von Menschen fühlen, die Mittel und Wege finden, das Licht der Weisheit, des Muts und des Mitgefühls durch schwere Zeiten hindurchzutragen.

ES GEHT NICHT UM DICH, ES GEHT UM UNS.
DAS LEBEN IST FÜR JEDEN SCHWIERIG.

Vor einigen Jahren habe ich gemeinsam mit Pema Chödrön in San Francisco vor über dreitausend Menschen über Mitgefühl gesprochen. Dabei erhob sich eine junge Frau aus dem Publikum und erzählte mit rauher, schmerzerfüllter Stimme, ihr Partner habe vor einigen Wochen Suizid begangen. Nun durchlebe sie ein ganzes Spektrum komplexer Emotionen, darunter qualvollen Kummer und Verwirrung, Schuldgefühle und Zorn, Trauer und Angst. Während ich ihr zuhörte, konnte ich ihre Einsamkeit spüren. Als sie beendet hatte, stellte ich dem Publikum deshalb die Frage: »Wie viele von euch haben erlebt, wie ein Familienmitglied

oder jemand, der euch sehr nahestand, Suizid begangen hat?« Über zweihundert Menschen erhoben sich. Ich forderte die Frau auf, sich umzuschauen und in die Augen derer zu blicken, die eine ähnliche Tragödie durchgemacht und überstanden hatten.

Als die Betroffenen sich anblickten, spürte jeder im Saal die Anwesenheit wahren Mitgefühls, so als wären wir in einem großen Tempel gewesen. Wir spürten alle, dass Leiden zu unserem Menschsein und zu dem Geheimnis gehört, das wir teilen. Dieser Wahrheit begegnen wir jedoch nicht nur in großen Schwierigkeiten wie nach dem Suizid eines geliebten Menschen; auch inmitten unserer täglichen Verwirrung, unserer Selbstzweifel, Konflikte und Ängste brauchen wir Unterstützung und müssen daran erinnert werden, uns selbst zu vertrauen. Dieses Vertrauen ist völlig berechtigt, denn wir sind dazu geschaffen, durch die ganze Schönheit und den ganzen Kummer des Lebens zu reisen und zu überleben.

UNSERE SCHWIERIGKEITEN SIND UNSER WEG

Trauer, Verlustgefühle und Leid, ja selbst Depressionen und spirituelle Krisen – die dunklen Nächte der Seele – verschlimmern sich nur, wenn wir versuchen, sie zu ignorieren, zu leugnen oder zu vermeiden. Die Reise zur Heilung beginnt, wenn wir solchen Dingen ins Auge blicken und lernen, damit umzugehen. Sobald wir aufhören, gegen unsere Schwierigkeiten zu kämpfen, und die Kraft aufbringen, unseren Dämonen und Problemen direkt entgegen-

zutreten, stellen wir oft fest, dass wir daraus stärker, demütiger und stabiler hervorgehen. Indem wir unsere Schwierigkeiten überstehen, schließen wir uns der Gemeinschaft derer an, die mit Weisheit reagieren.

Wahrhaft tragisch wird es jedoch, wenn wir uns weigern, uns unser eigenes Leiden einzugestehen und es zu respektieren, und wenn wir es dadurch ungewollt auf andere übertragen. Dazu schreibt der Friedensnobelpreisträger Elie Wiesel: »Das Leiden verleiht weder Privilegien noch Rechte; alles hängt davon ab, welchen Gebrauch man von ihm macht. Wenn man die Erfahrung des Leidens benützt, um es aus der Welt zu schaffen, verleiht es moralische Autorität. Aber wenn man es benützt, um es zu verewigen und zu verbreiten, wird einem diese Autorität entzogen. [...] Doch eines Tages [...] werden wir alle begreifen, dass das Leiden den Menschen nicht nur mindern, sondern auch adeln kann.«¹

DER KRIEGER ODER DIE KRIEGERIN IN DEINEM HERZEN SAGT:
BLEIB STANDHAFT! SPÜR DAS ÜBERLEBEN DEINER VORFAHREN
AUS TAUSEND JAHREN IN DEINEN MUSKELN UND DEINEM BLUT.
DU HAST ALLE UNTERSTÜTZUNG, DIE DU BRAUCHST,
IN DEINEN KNOCHEN.

DAS INNERE WISSEN WECKEN

Die Übungen bzw. Meditationen in diesem Buch bieten kein »positives Denken«, keine schnellen Lösungen und auch keine simplen Selbsthilfestrategien zum Überstehen

vorübergehender Schwierigkeiten. Es sind wirksame Werkzeuge, um an unserer Seele zu arbeiten. Sie erwecken unser inneres Wissen. Wenn wir inmitten einer Krise ganz aufmerksam sind, werden wir ein Bewusstsein wahrnehmen, eine Instanz in unserem Innern, die Bescheid weiß. Diese wissende Instanz ist das Bewusstsein selbst, das in jedem Augenblick unseres Lebens anwesend ist, selbst wenn wir das Gefühl haben, es sei weit von uns entfernt.

Selbst wenn wir unter einer schweren Krankheit oder einem harten Verlust leiden, wenn wir zutiefst deprimiert sind und großen Kummer haben, bleibt unser inneres Wissen ruhig und klar. Es akzeptiert bereits, was geschieht. Es blickt über die momentane Lage hinaus auf etwas wesentlich Größeres. Es hat schon immer gewusst, dass diese Veränderung eintreten würde, auch wenn sie uns noch so sehr überrascht haben mag. Es weiß, dass das, was geschieht, eben geschieht – ob wir es akzeptieren oder nicht. Unser inneres Wissen ist oft sogar in der Lage, selbst die schwierigsten Situationen mit einer Art Galgenhumor zu betrachten. Und es weiß lange, bevor wir es wissen, dass das Ende unseres Leidens dann beginnt, wenn wir diesem Leiden ins Auge blicken, um seine Wahrheit und seine heilende Weisheit anzunehmen.

JEMANDEN ZU VERLIEREN ODER HINTERGANGEN ZU WERDEN,
REISST DAS HERZ AUF. SCHAU DURCH DIESES TOR AUF DIE WEISHEIT,
DIE DAHINTER VERBORGEN IST. WORAUF KOMMT ES JETZT AN?
WAS WÜRD EINE WEISER MENSCH JETZT TUN?

Wie aber können wir dieses Wissen inmitten überwältigender Schwierigkeiten finden? Treten Sie vor den Spiegel und schauen Sie in Ihr Gesicht. Sie werden jemanden sehen, der älter aussieht, als Sie vor einigen Jahren ausgesehen haben, obwohl Sie sich im Innern überhaupt nicht älter fühlen. Das liegt daran, dass nur Ihr Körper gealtert ist. Das zeitlose Gewahrsein, mit dem Sie Ihren Körper sehen, ist diese innere Instanz. Ihr Körper ist nur ein zeitweiliges Gefäß für dieses Gewahrsein, ein physisches Behältnis für das unsterbliche Bewusstsein, das zu Ihnen gehört.

IN DER GEGENWART LEBEN

Auch Sie können lernen, dieser Instanz, die weiß, zu vertrauen und Ihr Bewusstsein als einen Raum der Wahrnehmung zu erleben, der unveränderlich und unabhängig von den momentanen Umständen ist. Er ist offen, klar und weise. Wenn Sie in diesem Wissen ruhen, können Sie aus der Zeit treten, heraus aus den endlosen Sorgen um die Zukunft und den sich immer wieder abspulenden Erinnerungen an Vergangenes. Unser inneres Wissen befindet sich immer im gegenwärtigen Augenblick.

Der gegenwärtige Augenblick ist alles, was wir haben, und er kann ein Tor sein, das zu wahrer Ruhe und einer heilsamen Zuflucht führt. Der einzige Ort, den Sie lieben, heilen und erwecken können, ist hier und jetzt, die ewige Gegenwart. Erschaffen Sie das Leben Tag für Tag neu. Die Zukunft können Sie nicht vorhersagen; sie ist ein Geheimnis. Aber Sie können hier und jetzt wunderschöne Samen

pflanzen und lernen, diese mit Liebe, Mut und dem Ihnen angeborenen Überlebensinstinkt zu pflegen.

Der britische Schriftsteller William Somerset Maugham hat einmal gesagt: »Es gibt drei Regeln für das Schreiben von Romanen. Leider weiß niemand, wie sie lauten.« Trotzdem hat er großartige Romane geschrieben, und zwar mit der einzigen Methode, über die wir verfügen – eine Seite nach der anderen.

WENN DU NACH EINER SCHLIMMEN NACHRICHT STILL SITZEN BLEIBEN
KANNST, WENN DU BEI FINANZIELLEN VERLUSTEN TOTAL RUHIG
BLEIBST, WENN DU KEIN BISSCHEN NEIDISCH AUF DIE TOLLEN URLAUBS-
REISEN BIST, DIE DEINE NACHBARN STÄNDIG UNTERNEHMEN, WENN
DU IMMER VERGNÜGT ISST, WAS AUF DEN TELLER KOMMT, WENN DU
NACH EINEM ANSTRENGENDEN TAG OHNE EINEN TROPFEN ALKOHOL
ODER EINE TABLETTE EINSCHLAFEN KANNST, UND WENN DU IMMER
ZUFRIEDEN SEIN KANNST, WO DU AUCH BIST – DANN BIST DU
WAHRSCHEINLICH EIN HUND.

Ganz gleich, ob Ihr Leiden von einer Krebserkrankung, einer Scheidung, einem Verlust oder einem Konflikt herrührt: Ihr inneres Wissen begreift, dass Sie nur in der Gegenwart Heilung finden können. Es hat den Mut, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und mit Fürsorglichkeit, Liebe und Vertrauen mit allem umzugehen, was geschieht. Es sieht die größere Bedeutung, die sich hinter jeder Krankheit, jedem Verlust, jedem Tod verbirgt. Auch wenn wir das Gefühl haben, dass unser Leben oder das von jemand anders zu Ende geht, wächst in uns und um uns herum immer neues Leben.

Das Universum dehnt sich immer weiter aus, die Erde dreht sich durch die Jahreszeiten, und aus dem Boden sprießt immer wieder neues Grün. Selbst im Augenblick unseres unvermeidlichen Todes werden Mütter Kinder gebären und damit neue Hoffnung und Liebe, neue Schwierigkeiten und Möglichkeiten auf die Welt bringen.

Bewusst und achtsam zu werden und inmitten unserer Kämpfe in unserem inneren Wissen zu ruhen, ist keine Wunderkur. Unsere Probleme werden sich nicht automatisch und mühelos in Luft auflösen. Nervös und traurig, wütend und ängstlich zu sein, sich verletzt und verloren zu fühlen oder in schweren Zeiten sogar zu verzweifeln, gehört zum natürlichen Prozess des Leidens. Selbst wenn wir von heftigen Emotionen überwältigt werden, ist das ein natürlicher Teil der Reise. Wenn Sie sich jedoch an irgendeinem unrealistischen Anspruch messen, wie Sie Ihrer Meinung nach in problematischen Situationen empfinden oder handeln »sollten«, vermehren Sie Ihr Leiden lediglich.

Lebendig zu sein bedeutet, sich inmitten eines großen, geheimnisvollen Widerspruchs zu befinden. Unser inneres Wissen erkennt, dass es in jedem Leben zehntausend Freuden und Sorgen gibt und dass wir irgendwann mit allen in Berührung kommen. Wir alle werden Geburt und Tod erfahren, Erfolg und Scheitern, Liebe und Trennung, Freude und Verzweiflung. Und in jedem Augenblick unseres Lebens gibt es Millionen Menschen auf der Welt, die genauso wie wir vor Situationen stehen, die sie überfordern, und die sich bemühen, irgendwie herauszubekommen, wie man

sie überstehen kann. Dazu hat der amerikanische Botaniker George Washington Carver gesagt: »Wie weit man im Leben kommt, hängt davon ab, ob man behutsam mit jungen Menschen umgeht, Mitgefühl mit alten Menschen hat, Verständnis für die Strebenden zeigt und Toleranz gegenüber den Schwachen und den Starken – denn einmal im Leben wird man dies alles gewesen sein.«

GLEICH JETZT, IN DIESEM AUGENBLICK: WIE KÖNNEN DIESE
SCHWIERIGEN EMOTIONEN, GEDANKEN UND EMPFINDUNGEN
DEIN WEG ZUR BEFREIUNG WERDEN?

WIR WERDEN ÜBERLEBEN

Eines der eindrucksvollsten Beispiele, wie man schwere Zeiten überstehen kann, ist Nelson Mandela, der erste Präsident des modernen Südafrika. Obwohl er siebenundzwanzig Jahre auf Robben Island eingekerkert war, blieb er ungebeugt und würdevoll, liebenswürdig, empfindsam und freundlich und neugierig auf alles, was um ihn herum geschah. Sein inneres Wissen hat das, was ihm zustieß, nie persönlich genommen. Dadurch war er in der Lage, sich auch in der Gefangenschaft seine Freiheit zu erhalten, selbst unter den entwürdigendsten Umständen seine Würde zu bewahren, sich angesichts von Feindseligkeit in Mitgefühl zu üben und auf den Hass, der ihn umgab, mit unerschütterlicher Liebe zu reagieren.

Als einzelner Gefangener in einem fernen Land ist Nelson Mandela zur Inspiration von Millionen Menschen gewor-



Jack Kornfield

Das innere Licht entdecken

Heilende Meditationen für schwierige Lebensphasen

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-466-34579-3

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2012

Schwierigkeiten, Ängste, Verlust, Trauer: Manchmal fordert das Leben uns heraus. Ignorieren oder Weglaufen sind keine Lösung, sondern verschlimmern die Probleme. Die kleinen Übungen und Meditationen in diesem Buch 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.

»Um Heilung zu finden, müssen Sie sich daran erinnern, wer Sie wirklich sind. Dann können Sie sich auf Ihren angeborenen Mut verlassen, was immer auch geschieht. Sie können Ihrem eigenen weisen Herzen vertrauen, weil nichts und niemand es Ihnen wegnehmen kann. «

Jack Kornfield

 [Der Titel im Katalog](#)