



**GOLDMANN**  
ARKANA



Jack Kornfield  
Das weise Herz

Die universellen Prinzipien  
buddhistischer Psychologie

Aus dem Amerikanischen  
von Elisabeth Liebl



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2008  
unter dem Titel »The Wise Heart. A Guide to the Universal Teachings  
of Buddhist Psychology« bei Bantam Books, New York.



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

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

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2008 der deutschsprachigen Ausgabe Arkana, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2008 by Jack Kornfield

This translation is published by arrangement with  
The Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Lektorat: Daniela Weise, München

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-33812-2

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

*Für Aung San Suu Kyi  
und die Mönche und Nonnen Birmas  
und für all unsere Kinder:  
Mögen sie die Weisheit ihres Herzens leben.*



# Inhalt

Einführung .....	11
------------------	----

## TEIL I

### Wer sind Sie wirklich?



1 Edel sein – unsere ursprüngliche Güte .....	22
2 Die Welt mit Güte halten – die Psychologie des Mitgefühls .....	38
3 Wer blickt in den Spiegel? Die Natur des Bewusstseins .....	57
4 Die Farben des Bewusstseins .....	75
5 Die geheimnisvolle Illusion des Selbst .....	93
6 Vom Universellen zum Persönlichen – Psychologie paradox .....	118

## TEIL II

### Achtsamkeit – das edle Heilmittel



7 Die befreiende Kraft der Achtsamkeit .....	140
8 Der kostbare Menschenkörper .....	160

9	Der Fluss der Gefühle . . . . .	180
10	Der Geist als Geschichtenerzähler . . . . .	198
11	Die uralte Instanz des Unbewussten . . . . .	216

TEIL III

Die Wurzeln des Leids umwandeln



12	Persönlichkeitstypen im Buddhismus . . . . .	238
13	Die Umwandlung von Begehrlichkeit in Reichtum . . . . .	261
14	Wenn das Herz keinen Streit sucht – die Überwindung des Hasses . . . . .	292
15	Von der Unwissenheit zur Weisheit – das Erwachen aus dem Traum . . . . .	316

TEIL IV

Freiheit finden



16	Leiden und Loslassen . . . . .	340
17	Der Kompass des Herzens – Absicht und Karma . . . . .	363
18	Die heilige Vision – Imagination, Ritual und Zuflucht . . . . .	387
19	Verhaltenstherapie mit Herz – das buddhistische Geistestraining . . . . .	414



20	Konzentration und die mystische Dimension des Geistes .....	435
----	----------------------------------------------------------------	-----

TEIL V

Das weise Herz verkörpern



21	Eine Psychologie der Tugend, Sühne und Vergebung .....	464
22	Der Bodhisattva – sich der Welt annehmen .....	493
23	Die Weisheit des Mittleren Weges .....	514
24	Das erwachte Herz .....	536

Danksagung .....	565
------------------	-----

Literatur .....	567
-----------------	-----

Abdruckgenehmigungen .....	569
----------------------------	-----

Sachregister .....	570
--------------------	-----

Personenregister .....	575
------------------------	-----

Die Lehren des Buddhismus  
sind letztlich keine Religion, sondern  
eine Wissenschaft des Geistes.

DER DALAI LAMA

## Einführung

Letztes Jahr leitete ich zusammen mit dem Zenmeister Thich Nhat Hanh eine Konferenz über Gewahrsein und Psychotherapie an der University of California. Als ich auf dem Podium stand und meinen Blick über die mindestens 2000 Menschen schweifen ließ, die sich zu dieser dreitägigen Konferenz eingefunden hatten, fragte ich mich, was sie wohl hergeführt hatte. War es das Bedürfnis nach einer Auszeit, oder suchten sie nach einer intelligenten Möglichkeit, mit Stress, Konflikten, Ängsten und der Erschöpfung umzugehen, die für unseren modernen Lebensstil so charakteristisch sind? War es die Sehnsucht nach einer Form der Psychologie, die spirituelle Aspekte und die Freilegung des höchsten menschlichen Potenzials in ihre Heilungsansätze integrierte? Oder war es eher die Hoffnung auf eine einfache Möglichkeit, den Geist zu beruhigen und das Herz zu öffnen?

Auf diese Fragen habe ich letztlich nur eine sehr persönliche und praktische Antwort gefunden, die ich Ihnen hier vorstellen möchte. Denn die Konferenzteilnehmer suchten letztlich die gleiche Inspiration und die gleiche Unterstützung wie die Menschen, die als Schüler in das von mir mitbegründete Meditationszentrum Spirit Rock in der Nähe von San Francisco kommen. Wer immer die lichterfüllte Meditationshalle des Zentrums betritt, läuft nicht vor dem Leben weg, sondern sucht einen klugen Weg, damit umzugehen. Jeder bringt seine persönlichen Probleme mit. Jeder strebt auf seine Weise nach Glück. Die meisten sind um das Los unserer Welt mit ihren ständigen Kriegen und den stetig zunehmenden Umweltproblemen besorgt. Sie fragen sich, in welcher Welt ihre Kinder leben werden. Ir-

gendwo haben sie von Meditation gehört und hoffen nun, die Freude und innere Freiheit zu finden, die die buddhistischen Lehren versprechen. Und dazu einen Weg, wie sie sich auf kluge Weise um die Welt kümmern können.

Vor 40 Jahren kam ich auf meiner persönlichen Suche nach Glück in einem Waldkloster in Thailand an, ein verwirrter, einsamer junger Mann mit einer leidvollen Familiengeschichte. Ich hatte gerade einen ersten akademischen Abschluss in Asian Studies erworben und war ins Peace Corps eingetreten mit dem Wunsch, in einem buddhistisches Land Dienst tun zu dürfen. Wenn ich heute zurückblicke, scheint mir klar, dass ich nicht nur meinen familiären Problemen entkommen wollte, sondern auch dem zur Zeit des Vietnamkrieges unübersehbaren Materialismus und dem spezifischen Leiden unserer Kultur im Allgemeinen. Ich gehörte zu einem der typischen Hilfstrupps, welche die Bauern in den Dörfern entlang des Mekong medizinisch versorgten. Bei dieser Gelegenheit hörte ich von einem Meditationsmeister, Ajahn Chah, der auch westliche Schüler aufnahm. Ich war damals voller Hoffnung und hatte die Vorstellung, dass die buddhistischen Lehren mir helfen, ja mich vielleicht sogar zur Erleuchtung führen würden. Nach einigen Monaten, in denen ich Ajahn Chahs Kloster regelmäßig besuchte, legte ich die Mönchsgelübde ab. In den nächsten drei Jahren führte man mich ein in die Übung von Achtsamkeit, Großzügigkeit, liebender Güte und ethischem Verhalten, welche die Grundlage der buddhistischen Lehren bilden. Dies war der Beginn meiner lebenslangen Beziehung zum Buddhismus.

Wie nach Spirit Rock heute, so kamen auch damals ins Waldkloster ständig Besucher. Jeden Tag nahm Ajahn Chah seinen Platz auf seiner hölzernen Bank am Rande einer Lichtung ein und begrüßte sie alle: Reisbauern aus der Umgebung, fromme Pilger, Suchende, Soldaten, junge Menschen, Minister aus der

Hauptstadt und Schüler aus dem Westen. Alle kamen sie mit ihren spirituellen Fragen, ihren Konflikten, ihren Sorgen, Ängsten und Hoffnungen. Ajahn Chah legte einem Mann, der gerade erst seinen Sohn verloren hatte, sanft die Hand auf, um im nächsten Augenblick mit einem desillusionierten Kaufmann über die Arroganz der Menschen zu lachen. Am Morgen unterwies er einen korrupten Regierungsbeamten in der Bedeutung ethischen Handelns, am Nachmittag meditierte er mit einer frommen alten Nonne über die Natur des Bewusstseins. Doch unter all diesen einander völlig fremden Menschen herrschte ein bemerkenswertes Vertrauen und ein enormes Gefühl der Sicherheit. Alle wurden vom Mitgefühl des Meisters gehalten. Und von den Belehrungen, die uns auf unserer menschlichen Reise von Geburt und Tod, Freude und Leid Führung zuteil werden ließen. Wir saßen beisammen als eine einzige menschliche Familie.

Ajahn Chah und andere buddhistische Meister wie er praktizieren lebendige Psychologie: eines der ältesten und bestentwickelten Systeme zu Heilung und Verständnis, die es auf der Welt gibt. In dieser Art der Psychologie gibt es keinen Unterschied zwischen weltlichen und spirituellen Problemen. Für Ajahn Chah waren Ängste, Traumata, finanzielle Probleme, Krankheiten, Schwierigkeiten beim Meditieren, komplizierte ethische Entscheidungen oder Streitigkeiten in der Mönchsgemeinde nichts weiter als Formen des Leidens, die man mit dem Heilmittel der buddhistischen Lehren behandeln konnte. Er antwortete auf diese ungeheure Bandbreite menschlicher Probleme aus der Tiefe seiner Meditation heraus und brachte dabei die geschickten Methoden zum Einsatz, die er von seinen Lehrern übernommen hatte. Ob es nun um komplexe Meditationspraktiken ging, um Heiltechniken, Übungsprogramme auf kognitiver oder emotionaler Basis oder einfach um Methoden zur Konfliktlösung – er benutzte sie alle, um seine Besucher zu ihren tiefinnersten

Qualitäten der Redlichkeit, Gleichmut, Dankbarkeit und Vergebung erwachen zu lassen.

Die heilende Weisheit, die Ajahn Chah verkörperte, existiert auch in schriftlicher Form, festgehalten zunächst als Niederschrift der Lehren Buddhas, die danach von mehr als hundert Generationen von Mönchen in Studium, Kommentar und Praxis verfeinert wurde. Diese schriftliche Tradition ist eine Schatzkammer der Weisheit, in der der menschliche Geist eingehend untersucht wurde. Bedauerlicherweise ist sie westlichen Schülern nicht unbedingt auf Anhieb zugänglich.

In diesem Augenblick peitscht ein winterlicher Sturmregen meine einfache »Schreibhütte« in den Wäldern über Spirit Rock. Auf meinem Schreibtisch liegen klassische Texte aus jeder der drei großen historischen Schulen des Buddhismus: das Vollständige Handbuch des Abhidhamma, die 8000 Verse lange Version des Herzsutras mit seinen Lehren über Form und Leerheit sowie ein tibetischer Text über das Bewusstsein von Longchenpa. Mit der Zeit habe ich all diese Texte schätzen gelernt. Ich weiß, dass sie wahre Perlen der Weisheit enthalten. Doch der Abhidhamma (oder in Sanskrit Abhidharma), der als Meisterwerk der frühen Theravada-Tradition und unübertreffliches Kompendium buddhistischer Psychologie gilt, ist leider auch eines der unzugänglichsten Bücher, die je geschrieben wurden. Was sollen wir mit Sätzen wie diesem anfangen?: »Die unteilbaren materiellen Erscheinungen sind die reine Achtheit, die zur Zwölfheit körperlicher Hindeutung und der Dreiheit der Lichthaftigkeit führen; alle sind zu verstehen als Anhäufungen des Materiellen, die aus dem Bewusstsein entstehen.« Das Herzsutra wiederum, das als heiliger Text des Mahayana-Buddhismus in Indien, China und Japan verehrt wird, kann dem Leser leicht wie eine Mischung fantastischer Mythen und nahezu unlösbarer Zenrätsel erscheinen. Und Longchenpas Lehren über die selbst-existierende ursprüngliche

Natur des Bewusstseins mögen für manche Leser in etwa denselben Schwierigkeitsgrad bieten wie eine biochemische Formel.

Was wir alle suchen ist die Erfahrung, die diesen Texten zugrunde liegt. Eine Erfahrung, die voller Fülle, Tiefe und überschäumender Freude ist. Wenn Laura, die gerade erst erfahren hat, dass sie Krebs hat, nach Spirit Rock kommt oder Sharon, die Richterin ist, etwas über Vergebung lernt, dann wollen sie die Essenz, den Kern, der hinter den Worten liegt. Doch wie können wir diesen finden?

Wie mein Lehrer Ajahn Chah habe ich stets versucht, die Essenz dieser Texte als lebendige, unmittelbare und praktische Psychologie zu vermitteln. Ich bin mittlerweile Teil einer Generation »altgedienter« Buddhisten wie Pema Chödrön, Sharon Salzberg, Joseph Goldstein und Thich Nhat Hanh, die versuchten, den Buddhismus in den Westen zu bringen. Wir wollten unseren Wurzeln treu bleiben und trotzdem die buddhistischen Lehren weitergeben, daher haben wir uns auf den Kern der Lehre konzentriert, die Essenz buddhistischer Weisheit, die allen Traditionen gleichermaßen eigen ist. Insofern unterscheidet sich unsere Rolle von der gelehrter und orthodoxer Buddhisten. Und doch ist eben dies von zentraler Bedeutung, wenn der Buddhismus in einer neuen Kultur verankert werden soll. Auf diese Weise wurde ein nicht an eine einzelne Schule gebundener, allen offen stehender Zugang zu diesen bemerkenswerten Lehren geschaffen. Eben dazu hat mich ein anderer meiner Lehrer, Ajahn Buddhadasa, ermutigt: die Lehren nicht in Theravada, Mahayana oder Vajrayana aufzuteilen, sondern den Schülern das Buddhayana zu eröffnen, die lebendigen Grundlagen des Erwachens.

In meine Darstellung des Kerns der buddhistischen Lehren fließen darüber hinaus wichtige Einsichten der psychologischen Tradition des Westens ein. Mein Interesse an westlicher Psychologie erwachte, als ich aus Asien zurückkam und plötzlich mit

Problemen konfrontiert war, die es im Waldkloster nicht gegeben hatte. Ich hatte Schwierigkeiten mit meiner Freundin, meiner Familie, mit Geld und damit, wie ich meinen Lebensunterhalt verdienen sollte, kurz gesagt: mit meiner Art, als junger Mann in der Welt zu leben. Ich machte die Entdeckung, dass die Meditation in der Stille keineswegs ausreichte, um meine Probleme umzuwandeln. Es gab keine Abkürzung, keine Schleichwege. Es gab nichts, was mir die Integrationsarbeit erspart hätte. Ich musste die Prinzipien, die ich in der Meditation erlernt hatte, Tag für Tag neu in den Alltag einbauen.

Also begann ich neben meiner buddhistischen Praxis, Psychologie zu studieren und mich mit einer Vielzahl therapeutischer Ansätze zu beschäftigen: Reich, Psychoanalyse, Gestalt, Psychodrama und Jung. Damit aber wurde ich ein wesentlicher Träger des Dialogs zwischen östlicher und westlicher Psychologie. In der Entstehungszeit der buddhistischen Naropa University und des Esalen-Instituts traf ich in Meditationszentren und auf Konferenzen mit vielen innovativen Lehrern zusammen. Mit der Zeit gestaltete sich dieser Dialog fruchtbarer, nuancierter und offener. Heute besteht ein weitreichendes Interesse von Praktikern in aller Welt an einem positiven, spirituellen und visionären Modell geistiger Gesundheit. Viele, die sich mit den Einschränkungen, welche ihnen Krankenversicherung und Gesundheitssystem auferlegen, herumschlagen, suchen nach einem weniger beschränkten Heilungsansatz. Wenn ich sie mit dem Modell des edlen Seins bekannt mache, der Schulung in Güte und Mitgefühl, also einem nicht-religiösen Weg der Umwandlung von Leid und der Stärkung unserer heiligen Verbindung mit dem Leben, stellt sich nicht selten ein Gefühl des Aufatmens ein.

Die jüngsten Entdeckungen auf dem Gebiet der Neuropsychologie lassen den Dialog zwischen Buddhismus und Psychologie noch wichtiger erscheinen. Heute können wir einen mehr oder



weniger direkten Blick ins Gehirn werfen, um die Fragen, die sich der Buddha vor so vielen Jahrhunderten gestellt hat, neu zu untersuchen. Neurowissenschaftler jedenfalls kommen zu ganz erstaunlichen Ergebnissen, wenn sie Studien an erfahrenen Meditierenden durchführen. Diese untermauern die ausgefeilten Analysen des menschlichen Potenzials, wie es die buddhistische Psychologie beschreibt. Da die buddhistischen Prinzipien und Lehren auf Jahrtausenden der Erfahrung und Beobachtung beruhen, sind sie in der Lage, die westliche Wissenschaft der Psychologie sinnvoll zu ergänzen. Zu unserem Verständnis der Phänomene von Stress, Wahrnehmung, Heilung, Emotion und Bewusstsein sowie der Psychotherapie und des menschlichen Potenzials im Allgemeinen haben sie jedenfalls schon einen entscheidenden Beitrag geleistet.

Meine persönliche Erfahrung lehrt mich, dass die praktische Beschäftigung mit der Psyche – ob auf östlicher oder westlicher Grundlage – mich offener, freier dem Leben gegenüber und gleichzeitig merkwürdig verwundbar macht. Statt also Fachbegriffe westlicher (wie »Gegenübertragung« oder »Besetzung«) oder östlicher Prägung (wie »hinweisendes Bewusstsein« oder »wechselseitig Erschrecken erzeugendes Phänomen«) zu benutzen, finde ich es hilfreich, von Begriffen wie Sehnsucht, Verletzung, Wut, Liebe, Hoffnung, Ablehnung, Loslassen, Nähe, Selbstakzeptanz, Unabhängigkeit und innerer Freiheit zu sprechen. Statt des Begriffes »Erleuchtung«, der mittlerweile mit so vielen fixen Vorstellungen und Missverständnissen überfrachtet ist, spreche ich lieber von »innerer Freiheit« und »Befreiung«, wenn es um das gesamte Spektrum des Erwachens geht, das uns durch die buddhistische Praxis eröffnet wird. Die Geschichten von Schülern und Praktizierenden sollen uns helfen, auf unsere tief wurzelnde Befähigung zu Güte und Weisheit zu vertrauen. Ich möchte, dass wir die Kraft unseres Herzens begreifen, alles in sich aufzunehmen – Kummer, Einsamkeit, Scham, Begierde, Reue, Frustra-

tion, Glück und Frieden –, und so tiefes Vertrauen in die Tatsache gewinnen, dass wir, egal wo wir sind und was uns begegnet, in der Lage sind, inmitten all dessen, was geschieht, frei zu sein.

Als westlicher buddhistischer Lehrer sitze ich nicht wie Ajahn Chah draußen in der freien Natur auf einer Bank. Trotzdem begegne ich recht häufig Schülern und Menschen, die sich auf den Weg begeben haben. Gewöhnlich arbeite ich mit Menschen, die an einem Kurs teilnehmen oder ein Retreat machen. Bei einem Retreat kommen Schüler, um für einen bestimmten Zeitraum – von drei Tagen bis zu drei Monaten – zu meditieren. Begleitend werden täglich Belehrungen gegeben und Meditationsanweisungen erteilt. Es gibt einen Stundenplan für Meditationen in der Gruppe und lange Stunden, in denen einfach nur geschwiegen wird. Tag für Tag sehen die Schüler einen Lehrer im Einzelgespräch, um ihm Fragen zu stellen. Die individuellen Fragestunden sind recht kurz – zwischen 15 und 20 Minuten.

Wenn ein Schüler zu einem so genannten »Interview« zu mir kommt, sitzen wir zuerst einen Augenblick schweigend zusammen. Dann frage ich nach den Erfahrungen im Retreat und wie die Person, die vor mir sitzt, damit umgeht. Daraus kann sich eine tief gehende Unterhaltung entwickeln. Manchmal sitze ich auch nur da und beobachte aus einer Haltung des Mitgefühls heraus, wie der Schüler praktiziert. Oder ich versuche, einen Rat zu geben. Oder wir erforschen zusammen Körper und Geist des Schülers in diesem Augenblick, so wie der Buddha es tat, wenn jemand zu ihm kam. Auf den folgenden Seiten werden Sie genau erfahren, wie ich und andere Lehrer dabei vorgehen. Auf diese Weise werden Sie ein Gefühl dafür bekommen, wie sich die breit gefächerte Psychologie des Mitgefühls in unserem täglichen Leben anwenden lässt.

Wenn Sie im Gesundheitswesen tätig sind, wird die buddhistische Psychologie Ihnen neue und provozierende Einsichten und

Möglichkeiten vermitteln. Dies kann die Art, in der Sie arbeiten, beeinflussen und verwandeln. Wenn buddhistische Grundsätze für Sie Neuland sind und Meditation ein Fremdwort, werden Sie feststellen, dass Meditation ganz im Gegenteil die natürlichste Sache der Welt ist. Es geht dabei letztlich nur darum, anfangs die eigene Aufmerksamkeit vorsichtig und bewusst zu lenken. Schon beim Lesen dieses Buches und beim Nachdenken über das Gelesene praktizieren Sie letztlich kontemplative Meditation. Wenn Sie bereits mehr Erfahrung mit buddhistischer Praxis haben, hoffe ich, Ihnen trotzdem eine neue Sichtweise auf den Pfad des Erwachens aufzeigen zu können.

Beim Dialog zwischen Buddhismus und Psychologie möchte ich mich auf etwas stützen, das der Dalai Lama des Öfteren erwähnt hat: »Die Lehren des Buddhismus sind letztlich keine Religion, sondern eine Wissenschaft des Geistes.« Natürlich nimmt der Buddhismus für viele Menschen auf der ganzen Welt auch die Funktion einer Religion ein. Wie in den meisten Religionen findet der Gläubige auch hier Rituale, Legenden und gemeinsam begangene Feiertage. Doch dies ist nicht die ursprüngliche Form des Buddhismus, sein eigentlicher Kern. Der Buddha war ein Mensch, kein Gott. Was er seinen Schülern hinterließ, war ein Weg der Praxis und Erfahrung, ein revolutionärer Weg, das Leiden zu verstehen und loszulassen. Buddha benutzte seine eigenen Erfahrungen und erschloss mit ihrer Hilfe einen systematischen Übungsweg, der zu Glück und zur höchsten Verwirklichung des menschlichen Potenzials führt. Dieser praktische Zugang zur Befreiung ist es, den westliche Schüler heute am Buddhismus ansprechend finden.

Die Lehren, die Sie in diesem Buch finden, sind eine lockende Aufgabe für die westliche Psychologie. Für den Materialismus, Zynismus und die Verzweiflung, denen wir in unserer Kultur so oft begegnen, sind sie eine Herausforderung. Denn sie setzen von der ersten Seite an auf eine radikal positive Sicht der Psyche

und des menschlichen Lebens. In Teil I beschäftigen wir uns mit dem Begriff des »Edlen Pfades« und mit Mitgefühl, womit letztlich die buddhistische Vorstellung von Bewusstsein und geistiger Gesundheit beschrieben ist. In Teil II geht es um die Techniken zur Entwicklung von Achtsamkeit und Gewahrsein. Teil III ist der Umwandlung krank machender Emotionen gewidmet. Teil IV stellt das reiche psychologische Instrumentarium des Buddhismus vor, angefangen bei Konzentration und Visualisierung bis hin zu ausgefeilten kognitiven Techniken und neuen Methoden des Umgangs mit unserem sozialen Umfeld. In Teil V nähern wir uns der höchsten Entwicklungsstufe, die uns als Menschen möglich ist, einem Zustand außerordentlichen geistigen Wohlbefindens, dem Zustand der Befreiung.

Zum Abschluss der meisten Kapitel stelle ich Ihnen Methoden der buddhistischen Praxis vor, die Sie ausprobieren können. Sie sollten sie als Experimente betrachten, die Sie mit offenem Geist durchführen. Wenn Sie nicht genug Zeit haben, alles auszuprobieren, vertrauen Sie Ihrer Intuition. Beginnen Sie einfach mit dem, was Ihrem Herzen am besten dient. Wenn Sie diese Übungen eine gewisse Zeit lang ausführen, werden Sie feststellen, dass sie Ihren Blickwinkel und Ihr Leben in dieser Welt verändert haben.

Für die Psychologie unserer Tage gehört es zu den wichtigsten Erfordernissen, die höchsten Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen zu verstehen und zu fördern. Ob wir in Glück oder Leid leben, ist – sowohl für den Einzelnen wie für die Gemeinschaft – eine Frage des Bewusstseins. Daher müssen wir einen weiseren Weg zu leben finden. Das Gute ist, dass dies auch tatsächlich möglich ist. In diesem Buch möchte ich vor Ihnen die universellen visionären Einsichten des Buddhismus ausbreiten, die uns helfen können, unser Herz zu heilen und unseren Geist zu befreien – zum Wohle aller Wesen.

TEIL I

Wer sind Sie wirklich?



# 1

## Edel sein – unsere ursprüngliche Güte

O Wohlgeborener, von edler Herkunft, erinnert Euch Eurer strahlenden wahren Natur, der Essenz des Geistes. Vertraut ihr. Kehrt zu ihr zurück. Sie ist Eure Heimat. *Tibetisches Totenbuch*

Dann war mir, als sähe ich plötzlich die geheime Schönheit ihres Herzens, die ganze Tiefe ihres Herzens, in die nie ein Strahl der Sünde, der Begierde, der Selbstgewissheit reicht, den Kern ihrer Wirklichkeit, den Menschen, der jeder im Angesicht des Göttlichen ist. Wenn sie sich nur selbst sehen könnten, wie sie wirklich sind. Wenn wir einander nur immer auf diese Weise sehen könnten. Dann gäbe es keinen Krieg mehr, keinen Hass, keine Grausamkeit, keine Gier... Ich nehme an, dann wäre unser größtes Problem, dass wir alle voreinander auf die Knie fallen und einander anbeten würden. *Thomas Merton*

**I**n einem großen Tempel nördlich von Thailands ehemaliger Hauptstadt Sukhothai stand einst eine riesige, uralte Buddha-statue aus Ton. Obwohl diese Statue sicher nicht das eindrucksvollste oder eleganteste Werk der buddhistischen Kunst Thailands war, so hatte sie doch mehr als fünf Jahrhunderte überdauert und wurde schon deshalb verehrt. Sturmwinde, Regierungen und Invasoren kamen und gingen, doch die Buddhastatue blieb.

Irgendwann jedoch bemerkten die Mönche, die sich um den Tempel kümmerten, dass die Statue erste Sprünge bekam und wohl bald würde restauriert werden müssen. Nach einer Periode besonders heißen, trockenen Wetters hatte sich einer der Risse so sehr verbreitert, dass man ins Innere der Statue schauen

konnte. Einer der Mönche nahm eine Fackel und versuchte, etwas zu erkennen. Erstaunt bemerkte er einen goldenen Schimmer. Und tatsächlich entdeckten die Tempelbewohner eine der größten und schönsten Goldstatuen, die je vom Buddha in Südostasien angefertigt wurde. Nun zieht der freigelegte goldene Buddha Tausende von Pilgern aus ganz Thailand an.

Die Mönche glauben, dass das glänzende Kunstwerk unter einem Mantel aus Gips und Ton verborgen wurde, um es in Zeiten kriegerischer Konflikte vor gierigen Händen zu schützen. Ähnlich ist es mit uns selbst: Jeder von uns hat bereits schwere Zeiten durchlebt, die jedoch dazu beitragen, den uns innewohnenden edlen Kern freizulegen. Wie die Menschen von Sukhothai den goldenen Buddha vergessen hatten, so haben wir unsere wahre Natur vergessen. Meist sind wir nur mit unserer schützenden »Tonschicht« befasst. Das wichtigste Ziel buddhistischer Psychologie aber ist es, uns den Blick hinter die Schutzschicht zu eröffnen, sodass wir unsere ursprüngliche Güte zum Vorschein bringen, die wir auch »Buddhanatur« nennen.

Dies ist eines der wichtigsten Prinzipien buddhistischer Psychologie:

1

---

Erkenne den inneren edlen Kern  
und die Schönheit in jedem Menschen.



Robert Johnson, ein bekannter Jungianer, ist ebenfalls der Meinung, dass es für viele von uns schwierig ist, an ihre Güte zu glauben. Eher sind wir bereit zu glauben, dass unsere wahre Natur unseren schlimmsten Befürchtungen und Gedanken ent-



Jack Kornfield

**Das weise Herz**

Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 576 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-442-33812-2

Arkana

Erscheinungstermin: November 2008

Das neue große Buch des Erfolgsautors und berühmten buddhistischen Lehrers

Schlägt man ein grundlegendes Buch über den Buddhismus auf, erwartet man als Erstes den Hinweis auf das allem Leben zugrunde liegende Leiden. Nicht so bei Jack Kornfield. Im Ursprung, schreibt er, liegt die Würde, die unser tiefstes Wesen ausmacht. Sie entstammt unserer Verbundenheit mit allem Lebendigen, die die Wurzel jedes wahrhaftigen Mitgefühls ist. Seine Vision des Buddhismus offenbart ein absolut positives und ermutigendes Menschenbild. Kornfield versteht den Buddhismus als großartiges psychologisches Konzept und nicht als ab- und ausgrenzende Religion. „Das weise Herz“ ist ein machtvolleres Buch der Heilung und zugleich eine Laudatio auf Buddha als den größten Heiler. Es widerlegt überzeugend die Auffassung, dass über den 2500 Jahre alten Buddhismus nichts wirklich Neues und Aufregendes mehr geschrieben werden kann. „Das weise Herz“ ist Kornfields Meisterwerk und dürfte bald nach seinem Erscheinen einen Platz unter den zeitlosen Klassikern des Genres behaupten.

- Jack Kornfield gehört mit dem Dalai Lama und Thich Nhat Hanh zu den ganz großen buddhistischen Lehrern
- Erstmalige Darstellung des Buddhismus als eines großartigen Systems positiver Psychologie

 [Der Titel im Katalog](#)