

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.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand  
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® DEU-001967

22. Auflage

© 2004 Jack Kornfield

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

Lektorat: Daniela Weise

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-33733-0

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