

Jack Kornfield

Wahre Freiheit

Der buddhistische Weg,
in jedem Augenblick
glücklich und geborgen zu sein

Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner

O.W. BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»No Time like the Present« bei Atria Books, ein Imprint von
Simon & Schuster, Inc., New York, USA.

Leserhinweis: Namen und Eigenschaften von wirklichen Personen
sind geändert worden. In einigen Fällen sind Aspekte
von verschiedenen Personen zu einer zusammengefasst worden.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ow-barth.de



© 2017 Jack Kornfield

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2018 O.W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ralf Lay

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Nngk Phakayaem / Alamy Vektorgrafik;

© FinePic / shutterstock

Illustration im Innenteil: Myper / Shutterstock.com

Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29282-2

Für meinen Zwillingbruder Irv,
diesen Liebhaber des Lebens,
Abenteurer und ungezügelter Geist.



Ein Vogel singt nicht, weil er Antworten weiß,
sondern weil er ein Lied hat.

Joan Walsh Anglund

Inhalt

Einladung zur Freiheit	13
ERSTER TEIL: Freier Geist	19
1 In der unendlichen Weite zu Hause	21
Der Tanz des Lebens 21 · Der Erkennende 23 · Heilige Stille 25 · Liebendes Bewusstsein 26 · Von Hyänen gehetzt 28 · »In Liebe ausruhen« 29 <i>Übung: Bereit sein für das liebende Bewusstsein 30 ·</i> <i>Übung: Weit wie der Himmel 31</i>	
2 Frei sein für die Liebe	33
Die Kraft der Liebe 33 · Die vielen Gesichter der Liebe 36 · Die Furcht, zu lieben 38 · Mit Liebe antworten 40 · Das Glitzern in deinen Augen 41 · Begegnung mit den Göttern 44 · Liebe verkörpern 45 · Liebe frisch gebacken 46 · Liebe bringt Achtung mit sich 48 <i>Übung: Metta, die Meditation der Herzensgüte 50</i>	
3 Dem lebendigen Universum vertrauen	53
Unseren Garten pflegen 53 · Der Tanz des Lebens 56 · Weises Vertrauen 58 · Das Ende der Verzweigung 62 · In den Armen eines lebendigen Universums 64 · Vertrauensvoll altern 68 <i>Übung: Auf das große Ganze vertrauen 69 ·</i> <i>Übung: Dem tiefen Wissen vertrauen 69 ·</i> <i>Übung: Inspirierendes Vertrauen 70</i>	

4	Ewige Gegenwart	72
	Nur dieser Augenblick 72 · Das Jetzt bemerken 74 · Die moralische Mathematik des Augenblicks 77 · Anfängergeist 78 · Wie also sollen wir leben? 80 · Einen Schutzraum finden 82 · Zeitlosigkeit in der Natur 83 · Die Liebe zum Augenblick 85 · »Speziell für Sie« 86 <i>Übung: Aus der Zeit heraustreten 89</i>	
	ZWEITER TEIL: Was die Freiheit hindert	91
5	Die Furcht vor der Freiheit	93
	Trauma, Angst und Freiheit 93 · Selbsthass 97 · Es allen recht machen wollen 99 · Die Furcht vor dem Absturz 101 · Bedenkenlos handeln 102 · Sich gegen den Wind stemmen 104 <i>Übung: Unerwartete Hilfe in schwierigen Zeiten 108</i>	
6	Verzeihen	111
	Sich und anderen verzeihen 111 · Unsere Biografie legt uns nicht fest 113 · Der Vergangenheit ihr Recht geben 116 · Die Göttin des Erbarmens 118 · Mut und Klarheit 119 · Wahre Versöhnung 121 · »Ich bring dich um« 123 · Loslassen, der Schlussakkord 124 <i>Übung: Vergebungsmeditation 126</i>	
7	Frei sein von verstörenden Gefühlen	129
	Für unsere Feinde beten 129 · Innere Kräfte 132 · Frieden schließen 134 · Konflikte lösen 137 · Sich den Dämonen stellen 138 · Wie Mitgefühl wächst 140 <i>Übung: Mitgefühl 142 ·</i> <i>Übung: Mit beschwerlichen Gefühlen umgehen 145</i>	

DRITTER TEIL: Verwirklichte Freiheit	147
8 Schöne Unvollkommenheit	149
Im Auge des Betrachters 149 · Die Tyrannei des Perfekten 150 · Wilde, unvollkommene Schönheit 152 · Augen der Liebe 155 · Was einem geblieben ist 157 · Meisterschaft 159 · Die Freiheit des Unvollkommenen 160	
<i>Übung: Ich sehe dich, Mara 163 ·</i>	
<i>Übung: Sich mit dem Unvollkommenen anfreunden 164</i>	
9 Die Gabe der Aufgeschlossenheit	167
Zen in der Kunst der Unvoreingenommenheit 167 · Vorurteile und der Blick für die Dinge 169 · Barrieren überwinden 172 · Bin ich ganz sicher? 175 · Augenblick für Augenblick 176 · Die heilende Kraft der Worte 178 · Wahre Kommunikation 180	
<i>Übung: Ist das so? 183</i>	
10 Authentisch sein	184
Der Geist der Kindheit 184 · Zu sich halten 186 · Ihre eigene Geschichte 187 · Beginnen Sie da, wo Sie sind 190 · Innen bewusst, außen in Ruhe 191 · Gefühlen stattgeben 193 · Wünsche 196 · Die Freiheit, ein Mensch zu sein 199	
<i>Übung: Sich treu sein 200</i>	
11 Die Freiheit, zu träumen	201
Schöpferische Freiheit 202 · Gegen alle Vernunft 203 · Es sind Ihre Träume 204 · Das Leben als Leinwand 206 · Kreativität und Interesse 208 · Die Ströme des Lebens 209 · Hemmungslos träumen und tanzen 211	
<i>Übung: Sie sind ein Künstler 212</i>	

VIERTER TEIL: Freiheit leben	215
12 Geben, was Sie zu geben haben	217
Die Freiheit, zu handeln 218 · Ein neuer Anlauf 219 · Vision und Aktion 221 · Deine Gaben mitbringen 223 · Selbstloses Dienen 226 · Die Welt braucht Sie 228 · Die kleinen Dinge 231 <i>Übung: Seine Gaben darbringen 233</i>	
13 Freiheit in schwierigen Zeiten	235
Standhalten in der Verunsicherung 235 · Mit dem Herzen lauschen 237 · Ein World Wide Web der fürsorg- lichen Zuwendung 240 · Wir sind der Wandel 242 · Menschlichkeit zeigen 245 · Den Ausschlag geben 247 · Sie sind nicht unvorbereitet 250 <i>Übung: Stellung beziehen 255</i>	
14 Geheimnisvolles Leben	256
Nicht weit weg 257 · Das Mysterium der Inkarn- ation 258 · Die Erde atmet uns 261 · Biografien und Rollen 263 · »Intersein«: Sie sind nicht allein 265 · Alle gewinnen 266 · Äußere und innere Freiheit 268 · Die Leere ist unser Zuhause 271 · Vision 273 · »Hab ich dir doch gesagt!« 275 <i>Übung: Bereit sein für das Geheimnisvolle 278 · Übung: Wie ich 279</i>	
15 Die Freude, lebendig zu sein	282
Grundlos glücklich 283 · Freudensprünge 284 · Dankbarkeit 285 · Das reine Herz 287 · Glück steht uns zu 290 · Wunderbar! 292 · Es liegt in unserer Hand 293 · Das freie Herz 295	
Dank	297

Einladung zur Freiheit



Liebe Freunde, nach über vierzig Jahren, in denen ich Tausenden Menschen auf dem spirituellen Pfad Achtsamkeit und Mitgefühl vermittelt habe, ist dies die wichtigste Mitteilung, die ich machen kann: *Ihr müsst auf die Freiheit nicht warten. Ihr braucht das Glück nicht aufzuschieben.*

Viel zu oft verbindet sich die schöne Praxis der Achtsamkeit und des Mitgefühls mit Vorstellungen von Selbstdisziplin und Pflichterfüllung. Wir sehen uns von ihnen auf einen langen Hindernisparcours geführt, an dessen fernem Ende die angestrebten Ergebnisse winken. Ja, es gibt sie, die Arbeit des Herzens, und unser Leben hat seine Zyklen, die uns so manches abverlangen. Doch wo jeder Einzelne auch stehen mag auf seinem Weg, es existiert noch eine andere wunderbare Wahrheit, und die heißt »Die Früchte ernten« oder »Mit dem Ergebnis beginnen«. Die Früchte des Wohlbefindens, der Freude, der Freiheit und der Liebe sind schon jetzt in unmittelbarer Reichweite, wie auch immer Ihre Lebensumstände sein mögen.

Als Nelson Mandela nach siebenundzwanzig Jahren Haft die Gefängnisinsel Robben Island verließ, war er ein Mann voller Würde und Großmut, so ganz und gar bereit zu verzeihen, dass sein Geist das Land verwandelte und für die Welt zur Inspiration wurde. Auch Sie können diese Freiheit und Würde leben, und zwar genau da, wo Sie jetzt sind. Die Umstände mögen schwierig, die Zeiten unsicher sein – vergessen Sie nie, dass Freiheit nicht für ganz besondere Menschen reserviert ist. Niemand kann Ihren Geist einsperren.

Wenn Sie zum Chef zitiert werden und Sie Befürchtungen oder bange Erwartungen in sich aufsteigen fühlen,

wenn jemand in Ihrer Familie unter Konflikten und Nöten zusammenzubrechen droht, wenn die zunehmenden gesellschaftlichen und politischen Probleme der Welt Ihnen schwer zu schaffen machen, haben Sie immer verschiedene Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Sie können dann erstarren und sich wie bewegungsunfähig fühlen, oder aber Sie nutzen die schwierige Phase, um sich weiter zu öffnen, bis sich Ihnen zeigt, wie Sie während dieses Abschnitts auf Ihrem Weg sinnvoll und weise reagieren können. Zyklisch geht das Leben mal seinen ruhigen Gang, dann wieder stellt es uns vor große Herausforderungen oder bringt tiefe Schmerzen mit sich, und manchmal scheint die ganze Gesellschaft ringsum im Umbruch zu sein. In alledem bleibt uns immer die Möglichkeit, tief durchzuatmen, den Blick ein wenig weicher werden zu lassen und uns in Erinnerung zu rufen, dass Mut und Freiheit in unserem Inneren darauf warten, dass wir uns ihrer bewusst werden, um auch andere daran teilhaben zu lassen. Selbst unter ganz düsteren Umständen bleibt die Freiheit des Geistes bestehen – auf wunderbare Weise großartig und einfach zugleich. Wir sind in diesem Leben frei und fähig zu lieben, was auch immer geschehen mag.

Ganz in unserer Tiefe wissen wir das. Wir wissen es immer dann, wenn wir uns in etwas Größeres eingebunden fühlen – wenn wir Musik hören, bei der Liebe, beim Wandern in den Bergen oder beim Schwimmen im Meer, wenn wir am Sterbelager eines geliebten Menschen Zeugen dieses Mysteriums werden, dass der Geist still wie eine Sternschnuppe den Körper verlässt, oder bei der Geburt eines Kindes. In solchen Momenten geht eine Welle freudevoller Offenheit durch unseren Körper, und unser Herz ist in Frieden gehüllt.

Freiheit fängt da an, wo wir sind. Sara musste als alleinerziehende Mutter für zwei Kinder sorgen, und eines Tages

stellte sich heraus, dass ihre achtjährige Tochter Alicia Leukämie hatte. Sara war entsetzt und voller Ängste – unendlich traurig, dass Alicia ihre Gesundheit eingebüßt hatte, und wie gelähmt von dem Gedanken, dass sie ihre Tochter verlieren könnte. Das erste Jahr nach der Diagnose bedeutete für Alicia mehrere Chemotherapien, Klinikaufenthalte und die Bekanntschaft mit vielen Ärzten. Es herrschte gedrückte Stimmung im Haus, und die Angst begleitete das Kind Tag für Tag. Doch einmal, beim nachmittäglichen Spaziergang mit Sara, sagte sie: »Mama, ich weiß nicht, wie lange ich noch lebe, aber ich wünsche mir, dass es fröhliche Tage werden.«

Das weckte ihre Mutter auf wie ein kalter Guss ins Gesicht. Sara begriff, dass sie aus dem Angstdrama aussteigen und zu einer vertrauensvollen Haltung zurückfinden musste, um dem freien Geist ihrer Tochter auf gleicher Höhe begegnen zu können. Sie umschlang sie fest und machte ein kleines Tänzchen mit ihr. Da verflüchtigte sich die ganze Angst.

Alicia wurde übrigens wieder gesund! Sie ist jetzt zweiundzwanzig und hat gerade ihren Collegeabschluss gemacht. Aber wenn sie nicht gesund geworden wäre, hätten Sie ihr nicht trotzdem genau diese Einstellung gewünscht? Es lässt sich nicht viel aus einem Leben machen, das man als erbärmlich empfindet. Wäre es nicht besser, trotz allem fröhlich zu sein?

Als ich acht war, sind mein Zwillingbruder Irv und ich einmal an einem bitterkalten und windigen Wintertag warm eingepackt zum Spielen im Schnee nach draußen gegangen. Ich, eher ein Hänfling, zitterte in der Kälte, aber mein Bruder, einer von der starken, wilden und robusteren Sorte, musste lachen, als er mich so ängstlich in mich verkrochen dastehen sah. Er lachte immer noch, als er anfang, sich auszuziehen, zuerst Handschuhe und Mantel, dann Pullover,

Hemd und Unterhemd; und so stapfte und tänzelte er schließlich in diesem eisigen Wind durch den Schnee. Wir sahen mit großen Augen und unter lautem Gelächter zu.

In dem Augenblick habe ich von meinem Bruder etwas gelernt, nämlich Freiheit, zu wählen, und dieser Geist ist mir bis heute gegenwärtig geblieben. Ob wir tatsächlich in einem Schneesturm stehen oder einen Verlust, Schuldzuweisungen und unsere kollektive Verunsicherung als schneidend kalten Wind erleben, der Wunsch nach Freiheit ist immer präsent. Wir möchten Ängste und Sorgen abschütteln und uns nicht von Verurteilungen anderer beengen lassen. Wir können es. Wir können lernen, zu vertrauen, zu lieben, uns selbst Ausdruck zu geben und glücklich zu sein.

Haben wir Vertrauen und Freiheit einmal in uns selbst aufgespürt, werden wir auch Wege finden, sie mit der Welt zu teilen. Hier die Worte von Barbara Wiedner, der 2001 verstorbenen Gründerin der Bewegung »Grandmothers for Peace«:

Ich fing an, mich zu fragen, was für eine Welt ich eigentlich meinen Enkeln hinterlassen möchte. Ich malte mir ein Transparent mit der Aufschrift »A Grandmother for Peace« und stellte mich damit an eine Straßenecke. Später schloss ich mich anderen an, die sich als menschliche Barriere vor eine Munitionsfabrik knieten. Ich wurde festgenommen, musste in der Untersuchungshaft eine Leibesvisitation über mich ergehen lassen und wurde in eine Zelle gesteckt. Da ging mir etwas auf: Mehr als das konnten sie mir nicht antun. Ich war frei!

Die »Großmütter für den Frieden« sind heute auch in etlichen anderen Ländern aktiv.

Ebendiese Freiheit haben auch Sie. Jedes Kapitel dieses Buchs stellt die Einladung zu einer bestimmten Form der

Freiheit dar. Wir beginnen im persönlichen Bereich mit der Freiheit des Geistes, der Freiheit des Neubeginns, der Freiheit jenseits der Angst und der Freiheit, zu sein, was wir sind. Wir erschließen uns die Freiheit, zu lieben, die Freiheit, für das einzustehen, was wirklich zählt, und schließlich die Freiheit, glücklich zu sein. Anhand von Geschichten, Überlegungen, Lehren und Übungen führen wir uns vor Augen, wie wir uns festfahren und wie wir frei werden können. Frei werden, das ist ein nie abgeschlossener, stets aktiver Prozess, der Herz, Verstand und Gemüt einbezieht. Die Mittel und die Ziele sind dabei eigentlich dieselben: man selbst sein, träumen, vertrauen, mutig sein und handeln.

Sie können wählen, in welchem Geist Sie leben möchten. Freiheit, Liebe und Freude jedenfalls gehören Ihnen bereits, und das unter allen Umständen. Sie sind Ihr Geburtsrecht.

Jack Kornfield
Spirit Rock Meditation Center

Erster Teil

Freier Geist

Sag mir, was hast du vor mit deinem einzigen,
wilden und kostbaren Leben?

Mary Oliver



In der unendlichen Weite zu Hause



Manchmal tue ich mir selbst leid,
 wo mich doch
 große Winde durch den Himmel tragen.

Ausspruch der Ojibwa-Indianer

Ein leuchtendes Gestirn trägt uns mit bald siebeneinhalb Milliarden unseresgleichen im Tanz des Lebens vereint. Die Weite des Alls ist unsere Heimat. Wenn uns die Unermesslichkeit unseres äußeren und inneren Universums aufgeht, öffnet sich die Tür zur Freiheit. Sorgen und Konflikte werden in ihrer wirklichen Größenordnung erkannt, Emotionen sind leichter zu ertragen, und im Trubel der Welt wahren wir Frieden und Würde.

Der Tanz des Lebens

In der Mitte ihres Lebens sah sich Whitney großen Problemen gegenüber. Ihre Mutter war an der Hüfte operiert worden, und ihr Vater litt an den Erscheinungen einer Alzheimer-Erkrankung im Frühstadium. Whitney wünschte sich, dass ihre Eltern weiterhin in ihrem Haus in Illinois würden wohnen können, aber das selbstständige Leben war durch die gesundheitlichen Einschränkungen schwierig geworden. Ihr Bruder in St. Louis wollte mit alldem nichts zu tun haben. Whitney musste sich allein darum kümmern.