

Jack Kornfield  
Das weise Herz

Die universellen Prinzipien  
buddhistischer Psychologie

Aus dem Amerikanischen  
von Elisabeth Liebl



arkana

# 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