

SAMARONA BUUNK

DER
INNERE
BUDDHA

Selbstentfaltung –
Vom inneren Kind zum
wahren Selbst

edition ► neue psychologie

 innenwelt verlag

edition ▶ neue psychologie

Ebookausgabe 2022

Umschlaggestaltung: Bunda Silke Watermeier, www.watermeier.net

Unter Verwendung einer Illustration von Shivananda

Lektorat: Volker Maria Neumann

Foto Autor: ©Smilla Dankert

Copyright© 2022, Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten.

www.innenwelt-verlag.de

eISBN 978-3-947508-92-1

SAMARONA BUUNK

**DER
INNERE
BUDDHA**

Selbstentfaltung – Vom inneren Kind zum wahren
Selbst

Ziel des Lebens ist Selbstverwirklichung. Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung bringen, das ist unsere Bestimmung.

Oscar Wilde¹

Wer werden will, was er sein sollte, der muß lassen, was er jetzt ist.

Meister Eckhart²

Nur wenn der Geist vollkommen frei ist, nur dann besteht die Möglichkeit unermesslicher, tiefer Stille; und in dieser Stille entfaltet sich das, was ewig ist.

Jiddu Krishnamurti³

Das ist es auch, was Meditation ist: Du musst in deinem eigenen Wesen blühen. Du weißt nicht, was du sein wirst, du weißt nicht, welche Blumen zu dir kommen werden, was ihre Farbe und was ihr Duft sein wird – du weißt es nicht. Du bewegst dich ins Unbekannte. Du vertraust einfach der Lebensenergie. Es hat dich geboren, es ist dein Fundament, es ist dein Wesen. Du vertraust ihm. Ihr wisst, dass ihr ein Kind dieses Universums seid, und dieses Universum, wenn es euch geboren hat, wird auch dafür sorgen.

Osho⁴

Wenn Blumen aus diesem Universum geboren werden, dann vertraue ich ihm.

Matsuo Bashō⁵

Jeder trägt den Buddha in seiner Seele; alles, was nötig ist, ist die Entfaltung. Die Menschen, die Angst haben und in Angst leben, können sich nicht entfalten, denn Angst lässt sie geschlossen bleiben. Angst ist die Hauptursache dafür, dass man geschlossen bleibt. Liebe hilft, sich zu öffnen. Liebe ist das Geheimnis der Geheimnisse. Durch die Liebe öffnet man sich, daher die Schönheit der Liebe und die Sehnsucht nach Liebe; daher der ständige Durst nach Liebe. Liebe ist das richtige Klima, in dem sich die Blume öffnet. Wann immer du in Liebe bist, fängst du an, dich zu öffnen.

Osho⁶

Die Entfaltung ist also eine Art, das Sein im Fluss, im Wandel zu erfahren. Es ist nicht etwas Statisches; es gibt immer Sein, aber es ist ein Fluss. Das ganze Universum ist wie ein Brunnen, der sich immer entfaltet, sich immer wieder in verschiedenen Formen ausgießt - aber immer bleibt es Wasser, das heißt, Sein oder Präsenz bleiben. Das ist das Verständnis von Entfaltung als Entfaltung des Seins.

A. H. Almaas⁷

Inhalt

Vorwort

TEIL I DIE SUCHE NACH DEM SELBST

1. Die Geschichte des goldenen Buddhas

Das falsche Selbst

Selbstverurteilung, Minderwertigkeit und Scham
Irgendetwas stimmt nicht mit mir

2. Die Geschichte von Meister Kandelaber und der Dunkelheit

Die Perspektive: Selbstentfaltung

Die Seele verlieren
Der Mensch ist eine Regenbogenbrücke
Das wahre Selbst
Ego und Essenz
Der innere Buddha
Selbstentfaltung

3. Die Geschichte von Gopala - Jedes Kind ist ein göttliches Kind

Das innere Kind

In jedem von uns gibt es ein inneres Kind

Der wahre Erwachsene
Überich - Der internalisierte Erwachsene
Göttliches Kind, natürliches Kind, Sonnenkind, Essenz
Verletztes Kind, Schattenkind

4. Die Geschichte vom Mann, der den Weg verloren hatte

Der internalisierte Erwachsene - Das Überich

Die Stimmen der Eltern - Das Überich
Der Wächter
Der innere Kritiker
Scham, Schuld und Stolz
Überich-Attacken

5. Die Geschichte von Beate und der Eiskunstläuferin Felizitas

Der wahre Erwachsene

Heilung
Spirituelle Praxis
Das Jetzt
Präsenz
Akzeptanz
Abwesenheit von Präferenz
Liebe zur Wahrheit
Offenheit
Klarheit und Objektivität
Wert

6. Die Geschichte des blühenden Baumes Karma - Den Kreis der Negativität durchbrechen

Kinder dieser Erde
Interdependenz – Wechselseitige Abhängigkeit
Fortführung vom Familiendrama
Intersein
Karma
Das verletzte Kind trägt negatives Karma
Die Spirale von negativem Karma durchbrechen
Sünde
Freiheit und Zwanghaftigkeit

7. Die Geschichte von dem Stern, der Orientierung gibt

Der urteilende Verstand und das Herz des falschen Selbst

Das Familiensystem
Rollen im Familiensystem
Falsche Identität und der urteilende Verstand
Das Ego-Herz – Falsche Zufluchten
Das Enneagramm des Herzens

8. Die Geschichte von der Buddha-Schale

Das Bewusstsein und das Herz des Buddhas

Bewusstsein
Rain – Pali
Das Herz des Buddhas – Purifizierung – Tugenden
Mitgefühl
Die Seele ist der heilende Raum

TEIL II PHASEN DER EGOENTWICKLUNG

9. Die Geschichte vom Apfelbaum

Egoentwicklung - Der Loslösungs- und Individuationsprozess

Die psychologische Geburt

Primäre Selbstrealisierung

Loslösungs- und Individuationsprozess

10. Die Geschichte von Aelfric und Alwine

Die Phase des Erwachens

Normaler Autismus - erste Wochen

Der absolute Ursprung des Seins

Schizoide Abwehr

Abweisende Objektbeziehung

11. Die Geschichte von Laila und Majnun

Die duale Einheit, undifferenzierte Selbst-Objekt-Repräsentation

Die symbiotische Phase

Verschmelzende Liebe

Bedürfnisbefriedigung, Abhängigkeit, Entbehrung

12. Die Geschichte von Alena und Marcel

Die 1. Subphase - Differenzierung

Negatives Verschmelzen, die gute und die böse Mutter

Differenzierung, Stärke

Entwicklung des Körper-Ichs, innere und äußere Körperbilder

13. Die Geschichte von Narziss

Die 2. Subphase - Übung

Essenzielle Identität
Großartigkeit, Omnipotenz
Narzisstische Wunde, der große Betrug
Scham, Mangelhaftigkeit
Spiegelung und Idealisierung

14. Die Geschichte von Klemens

Die 3. Subphase - Wiederannäherung

Getrenntsein, Grenzen, Kleinsein, Ambivalenz
Trennungsangst, Ohnmacht, Verletzlichkeit,
Wiederannäherungskrise
Kompromiss, optimale Distanz
Festigung der Egostruktur, Überich, Reinlichkeit, Kontrolle
Gehorsam, Unterordnung, Dominanz, Handlungsbarriere

15. Die Geschichte von Sven und Liane

Die 4. Subphase - Festigung der Individualität

Strukturierung des Ichs
Geschlechtsidentität, Penisneid, Kastrationsangst
Wille, Ausdauer, Stehvermögen
Fehlender Wille, das genitale Loch, Mangelhaftigkeit
Falscher Wille, passiv-feminine und phallische Charaktere

TEIL III PHASEN DER SPIRITUELLEN ENTWICKLUNG

16. Die Geschichte von Buddhas Taschentuch

Der spirituelle Weg - drei Stufen der Selbstentfaltung

Der spirituelle Weg
Egoidentität, essenzielle Identität, non-duale Identität

Der Buddha ist hinter dir – die Reise zur Präsenz
Der Buddha ist vorne – die Reise mit Präsenz
Der Buddha ist in dir – die Reise in Präsenz

Nachwort

Die Geschichte von Meister Eckhart und der Straßendirne

Selbstentfaltung

Literaturnachweis

Über den Autor

Vorwort

Ich bin in den Niederlanden aufgewachsen, in einem reichen und freien Land, und habe dort Psychologie und Philosophie studiert. Was mir dabei nicht begegnet ist, ist die Vision, dass wir Menschen das Potenzial der Selbstentfaltung in uns tragen. Man könnte sagen, dass die westliche Welt in der heutigen Zeit in gewisser Weise ihre Seele verloren hat.

Die griechischen Philosophen glaubten, dass die menschliche Seele von Natur aus spirituell sei und dass ihr spirituelles Potenzial sich im Leben entfalten könne.⁸ Auch viele östliche Weisheitstraditionen beruhen auf dem Verständnis der Selbstentfaltung der Seele.⁹

Traditionell bezieht sich die Spiritualität auf einen Prozess der Transformation, der „darauf abzielt, die ursprüngliche Gestalt des Menschen wiederherzustellen“.¹⁰ Die Mehrzahl der modernen psychologischen Betrachtungsweisen sehen das Individuum als ein (Ego-)selbst ohne spirituelle Dimension. Der Begriff Seele hat an Bedeutung verloren, das Selbst hat sich an ihre Stelle gesetzt, was mit dafür verantwortlich ist, dass die westliche Orientierung immer mehr egozentrisch und egoistisch geworden ist.

Die Schwierigkeit ist, dass wir uns selbst häufig nicht als eine Seele wahrnehmen. Wir sind es gewohnt, uns über unsere Biografie, unsere Herkunft und die Eigenschaften, die wir uns angeeignet haben, zu definieren. Dies stellt

aber nicht unsere Seele dar, sondern das Ego selbst. Die Seele ist genau genommen unser wahres Ich, es ist etwas, das wir nur im Hier und Jetzt als eine direkte Erfahrung, als unsere Präsenz wahrnehmen können. Unsere Seele ist die Lebendigkeit in unserem Körper, es ist dasjenige, was das Leben erfährt, dasjenige, was lernt, wächst und sich entfaltet.

Wir erleben Entfaltung auch im Leben um uns herum. Die Schachbrettblume, *Frittilaria meleagris*, ist eine kleine Zwiebelpflanze, sie blüht schon im Februar und kündigt den nahenden Frühling an. Sie kommt hervor aus einer ziemlich unscheinbaren, kleinen Zwiebel. Wenn sie an der Oberfläche der Erde erscheint, ist sie zuerst ein sehr verletzlicher, kleiner Stängel, aus dem dann eine verhältnismäßig große Blume hervorkommt. Auf den ersten Blick erscheint es unmöglich, dass dieser filigrane Stängel eine so große Blüte halten kann. Verschiedene Blütenhüllblätter sind so angeordnet, dass sie zusammen einen Kelch formen. Die Blütenblätter sind bedeckt mit einem feinen Schachbrettmuster aus Purpur und Weiß. Im Innersten dieser feinen Kelche liegen die Staubblätter und die Honigdrüse. Wenn ich diese Blumen anschau, dann wird es ganz still in mir. Das Wunder und das Mysterium der Existenz machen mich sprachlos. Ihre Schönheit berührt mich. Wir wissen, dass Blumen der Fortpflanzung dienen, das ist aber nur eine sehr pragmatische Betrachtungsweise des Ganzen. Sie wirken überhaupt nicht praktisch, sondern als hätten sie den Zweck, die Liebe und die Schönheit in die Welt zu bringen. Ich verstehe, dass die Menschen in Anbetracht dieses und vieler anderer Wunder der Natur glauben, dass es einen Schöpfer geben müsse. Einen Gott, jemanden, der sich das alles ausgedacht hat. Auch wenn das ein sehr anthropomorpher Erklärungsversuch ist; wir sind konfrontiert mit einer

Tatsache, dass es eine Intelligenz in der Natur gibt, die uns zeigt, dass alle Formen, die wir um uns herum und auch in unserer eigenen menschlichen Form wahrnehmen, informiert werden von einer Weisheit, die aus dem Jenseits zu kommen scheint. So kann ich Matsuo Basho, den japanischen Dichter der frühen Neuzeit, der die Versform Haiku berühmt machte, gut verstehen, wenn er sagt: „Wenn Blumen aus diesem Universum geboren werden, dann vertraue ich ihm.“

Die Blume erinnert uns an die Möglichkeit der Entfaltung. So wie der Stängel der Schachbrettblume aus der Zwiebel hervorgeht und sich in Form dieser Blume entfaltet, gibt es viele Geschehnisse in der Natur, die von einer inneren Weisheit gelenkt eine verborgene Harmonie zum Vorschein bringen. Auch wir Menschen tragen die Möglichkeit der Entfaltung in uns. Weil mir in der westlichen Welt kein Verständnis für Entfaltung entgegengebracht wurde, musste ich erst in den Osten nach Indien reisen, um zu begreifen, dass wir in der Tiefe unserer Seele ein wahres Selbst sind, dass sich mithilfe einer gezielten Praxis entfalten kann. Die Erfüllung dieses Potenzials bringt eine tiefe Glückseligkeit mit sich. Solange der Mensch sich selbst nicht entfaltet hat, ist er suchend. Wir ahnen, dass es irgendwo etwas Wertvolles geben müsste, aber wir wissen nicht wo. Wir suchen oft nach etwas außerhalb von uns selbst, Selbstentfaltung bedeutet aber das Freilegen von unserem Kern, von dem, was wir in unserer Tiefe sind.

Manche Menschen sind sich bewusst, dass sie suchen, viele wissen gar nicht genau, was es ist, das sie antreibt. Sie irren umher, von einer Rastlosigkeit getrieben, aber ohne eine Orientierung zu haben. In meiner Beobachtung suchen die Menschen hauptsächlich in drei Richtungen. Sie suchen ihr Zuhause, sie suchen sich selbst und sie suchen

die Liebe. Diejenigen, die ihr Zuhause suchen, fühlen sich heimatlos, sie sehnen sich nach einem Platz, wo sie sich zugehörig fühlen. Sie möchten da ankommen, wo sie hingehören, wo sie Ruhe finden. Diejenigen, die sich selbst suchen, fühlen sich falsch, sie haben das Empfinden, dass sie nicht wissen, wer sie sind, dass sie nicht wissen, was es heißt, authentisch zu sein, dass es eine andere Realität geben muss, in der sie sich selbst finden können. Diejenigen, die auf der Suche nach Liebe sind, suchen nicht sich selbst, sondern den anderen, sie suchen nach Bindung und Verschmelzung.

In meinem ersten Buch „Das innere Zuhause“ habe ich die Suche nach dem Zuhause beschrieben. In diesem Band möchte ich mich der Suche nach dem Selbst widmen. Wenn mir die Zeit vergönnt ist, werde ich in einem dritten Buch die Suche nach der Liebe beschreiben. Solange wir Suchende sind, kann es uns vorkommen, als ob dies wirklich drei unterschiedliche Wege wären. Wenn wir angekommen sind, dann vergegenwärtigen wir, dass jede Suche zu dem gleichen Ort führt, dass es nur unterschiedliche Perspektiven der gleichen Suche sind.

Man könnte sagen, dass die Entfaltung im Leben eines Menschen zwei Phasen durchläuft. Die Kindheit und Jugend sind der Bildung eines gesunden Egos gewidmet. Um in der Welt klarzukommen, müssen wir zuerst nach außen schauen und uns mit den Formen der Welt verbinden. Durch die Verbindung des Selbst mit den Objekten – die Psychologie nennt das Objektbeziehungen – definieren wir das Selbst, das Ego. Das ist Gegenstand der Psychologie. In der zweiten Lebenshälfte richtet sich der Blick nach innen, und wir fangen an, die Identifikation mit dem Ego zu lösen. Das ist Gegenstand der Spiritualität. Die Bildung eines gesunden Egos ist eine Notwendigkeit, weil es uns erlaubt, im Leben zu funktionieren. Das ist nicht nur die Sicht des

Psychologen, auch die Spiritualität erkennt die Notwendigkeit von Egoentwicklung an. Jedoch beruht die Identifikation mit dem Ego auf einem Missverständnis, es bringt die Seele in eine gefestigte Form, die verhindert, dass wir unsere formlose, wahre Natur wahrnehmen können. Die Spiritualität erlaubt uns, durch Selbstreflexion diese falsche Perspektive zu klären und die Entfaltung des wahren Selbst zu ermöglichen.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert, der erste Teil beschreibt die Suche nach dem Selbst. Er erklärt die Begriffe „falsches Selbst“ und „wahres Selbst“, es wird zwischen Ego und Essenz unterschieden. Es wird die Perspektive dieses Buches beschrieben, dass wir Menschen die Möglichkeit der Selbstentfaltung in uns tragen, und vermittelt, was dies ermöglichen kann. Dieser Teil beschreibt, dass die Egoidentifikation es mit sich bringt, dass wir ein „inneres Kind“ in uns finden, das uns mit Gefühlen von Schmerz, Angst und Wut konfrontiert. Es wird betrachtet, was für die Heilung des inneren Kindes notwendig ist, und verdeutlicht, wie die Dynamik zwischen dem Erwachsenen und dem Kind in uns wirkt.

Der erste Teil erklärt außerdem die Rolle des Überichs, die verinnerlichten Stimmen der Eltern. Er beschreibt, wie die Haltung von Präsenz viele Wunden in uns heilen und die Entfaltung des wahren Selbst ermöglichen kann. Es wird der Begriff Karma erklärt und wie wir uns oft in zwanghaften Mustern befinden, wodurch wir das Drama unserer Familie fortführen und weitergeben. Es wird die Möglichkeit erklärt, diese zwanghafte Spirale zu durchbrechen und wie wir uns von dem Karma befreien können. Der Teil erklärt, wie wir in unserer Ursprungsfamilie eine Rolle angenommen haben und wie diese Rolle wie ein Skript für das Leben wird. Wie diese Rollen-Identität unseren Verstand beeinflusst und in eine

urteilende Haltung bringt und wie es das Herz mit reaktiven Emotionen überflutet. Es werden handfeste Methoden vermittelt, um mit dieser Situation umzugehen und diese verzwickte Situation klären zu können.

Der zweite Teil des Buches ist eine differenzierte Reise durch die verschiedenen Phasen unserer Kindheit. Er verdeutlicht, wie in den ersten Jahren unseres Lebens eine für jeden Menschen einzigartige Egoidentität entsteht. Er erklärt auch, wie mit jedem Schritt in der Egoentwicklung bestimmte Aspekte unserer Essenz, unseres wahren Selbst, ins Unbewusste wandern. Diese Erkenntnisse sind sehr hilfreich in der zweiten Lebenshälfte, denn wenn wir verstehen, wie das Ego entstanden ist, enthüllt sich das Geheimnis, wie es sich auflösen und das wahre Selbst wieder bewusst werden kann. Es gibt kein Patentrezept für Selbstentfaltung, weil jeder Mensch eine einzigartige Entwicklung durchläuft, sodass nur jeder seine eigene Ich-Werdung reflektieren kann, das genaue Verstehen der eigenen Egoentwicklung ist die Befreiung.

Im dritten Teil des Buches sind die Phasen der spirituellen Entwicklung beschrieben. Spirituelle Entwicklung heißt „erwachsen werden“. Es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen. Statt dass wir andere für unser Leiden verantwortlich machen, setzen wir uns damit auseinander, wie wir selbst unser Leiden verursachen. Am Anfang der spirituellen Reise sind wir noch sehr mit dem Ego identifiziert, sodass der erste Schritt bedeutet, die Präsenz zu suchen. Dies wird „die Reise zur Präsenz“ genannt. In einer zweiten Stufe haben wir die Präsenz bereits gefunden, und wir lassen uns von ihr in dem Prozess der Selbstentfaltung führen. Dies wird „die Reise mit Präsenz“ genannt. In einer dritten Phase sind wir ganz eins geworden mit der Präsenz, wir haben uns selbst

verwirklicht, das weitere Leben entfaltet sich als „die Reise in Präsenz“.

Es ist immer herausfordernd, Spiritualität mit Worten zu vermitteln. Wir können Spiritualität nur direkt erfahren, nur im Hier und Jetzt. Wie kann man jemandem, der noch nie eine Mango gekostet hat, beschreiben, wie sie schmeckt? Konzepte sprechen den Verstand an, aber der Verstand ist zu beschränkt, um die Erfahrung der Spiritualität zu verstehen. Man kann sie nur mit dem Herzen verstehen, mit einem poetischen Geist. Deswegen kann man mit Worten nur etwas andeuten, was das Herz berührt, um so zu einem wahren Verstehen zu gelangen. Aus diesem Grund leite ich, wie auch schon in meinem ersten Buch, jedes Kapitel mit einer Geschichte ein. Es sind ganz unterschiedliche Geschichten, es gibt wahre Geschichten, erfundene Geschichten, Gedichte, witzige Erzählungen, Fallbeispiele*, Meditationen, sinnbildliche Geschichten, Allegorien, Märchen und Mythen. Sie alle dienen demselben Zweck: Sie bilden ein Gegengewicht zu den Teilen, die sich hauptsächlich an den Verstand wenden. Vielleicht vermögen die Geschichten eine Tür im Herzen zu öffnen.

Dieses Buch beschreibt ein großes Spektrum an Entfaltung. Von der Identifikation mit dem inneren Kind zur Realisierung des wahren Selbst. Je nachdem, wo man sich auf dieser Skala befindet, kann das Buch eine Perspektive von großer Befreiung oder auch eine Konfrontation mit Angst, Schmerz, Wut oder Ohnmacht auslösen. Das Buch bietet viele Formen der inneren Zuflucht an, das Verkörpern einer liebenden, freundlichen Präsenz oder die Zuflucht zu einem Bewusstsein, das Verständnis und Klarheit vermittelt. Trotzdem reicht das manchmal nicht aus, und es kann ratsam und weise sein, einen spirituellen Lehrer zu suchen oder einen Psychotherapeuten, der dich

begleiten kann. Manchmal hilft es, einen guten Freund zurate zu ziehen oder einen liebevollen Partner. Eine regelmäßige Meditationspraxis kann sehr unterstützend sein, um einen Abstand zu zwanghaften Gedanken und dem Gefühlskarussell zu bekommen. Vielleicht kommt der Moment, in dem das Feuer in der Seele entfacht wird, der Moment, in dem es klar wird, dass wir einen spirituellen Weg gehen wollen. In diesem Moment suchen wir Zuflucht zu einem Lehrer, der unsere Suche begleiten kann. Man sagt, dass der Lehrer erscheint, wenn der Schüler bereit ist. Mit anderen Worten, wenn der Schüler die Sehnsucht seines Herzens nach Entfaltung spürt, wird ihm plötzlich klar, dass es Menschen gibt, die sich schon vor ihm entfaltet haben, und die ihn in seiner Entfaltung unterstützen können.

Den meisten Menschen in der westlichen Welt fehlt die Perspektive, dass wir die Möglichkeit haben, uns zu entfalten und so zu uns selbst zu finden. In der Öffentlichkeit wird uns viel Entertainment geboten, in der sich viele Menschen Ruhm und Aufmerksamkeit verschaffen, aber die Menschen, die sich selbst entfaltet haben, werden kaum erwähnt. Der Dalai Lama ist sicher eine Ausnahme, aber die wenigsten wissen, dass er in der Tradition des tibetischen Buddhismus verstanden wird als ein *Bodhisattva*. Das bedeutet: eine Seele, die sich selbst verwirklicht hat und die aus Mitgefühl wieder in die menschliche Existenz eingetreten ist.¹¹ Die Beschäftigung mit Spiritualität ist keine alltägliche Angelegenheit. Wenn man einen spirituellen Weg geht, ist das etwas, von dem die meisten Menschen sich nur schwer vorstellen können, was es eigentlich bedeutet. Es wird vielleicht unter „Esoterik“ oder „Psychokram“ abgehakt. Das muss gar nicht boshaft gemeint sein, aber es zeigt, wie viel Ignoranz es gibt in Bezug auf Entfaltung, die doch eigentlich jedermanns

Natur ist. Es fehlt uns in der westlichen Kultur an menschlichen Beispielen, die uns durch ihr Leben gezeigt haben, dass Selbstverwirklichung nichts Exotisches ist, sondern dass es unsere Bestimmung ist, das eigene Wesen völlig zur Entfaltung bringen.

Es gibt andere Kulturen, in denen die Spiritualität eine ganz prägende Rolle spielt, z.B. in Indien oder Tibet. In Japan ist die spirituelle Kultur durch Zen geprägt. In manchen mohammedanischen Ländern spielt die mystische Strömung des Sufismus eine zentrale Rolle, obwohl es auch islamische Kulturen gibt, in denen der Sufismus untergegangen ist. Im Christentum gibt es auch mystische Strömungen, der Mystiker Meister Eckhart hat hier in Deutschland gelebt, er wurde aber von der Kirche als Häretiker verurteilt. Auch wenn es Mystiker im Christentum gab, sind sie eine Randerscheinung in der westlichen Welt geblieben. Ich hoffe, dass dieses Buch ein Beitrag dazu sein kann, dass wir den Menschen, die sich selbst verwirklicht haben, den entsprechenden Respekt entgegenbringen können, und dass sie uns inspirieren, den gleichen Weg zu verfolgen.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Menschen bedanken, die sich selbst gefunden haben. Ich fühle mich sehr beschenkt, weil sie mir gezeigt haben, dass Selbstentfaltung möglich ist. Ohne ihre Inspiration und die Anerkennung der spirituellen Dimension hätte ich niemals meinen Weg zu mir selbst beschreiten können. In erster Instanz möchte ich mich bei Osho bedanken, weil er der Erste war, der mir die Dimension des Seins eröffnet hat und weil ich in seiner Präsenz zu meiner eigenen Präsenz finden konnte. Dann gilt mein Dank meinem Lehrer A. H. Almaas, dessen Schule mir einen Raum geboten hat, um meine Praxis lebendig zu halten, was mich zum Grund meiner Seele geführt hat. Auch bedanke ich mich bei Jiddu

Krishnamurti und Faisal Muqaddam, die einen Teil meines Weges begleitet haben. Ich möchte mich aber genauso bei Buddha, Jesus, Sokrates und Meister Eckhart bedanken und bei den Tausenden bekannten und unbekanntem Menschen, die sich selbst gefunden haben.

Ich möchte mich auch bei den Psychologen bedanken, vor allem bei Sigmund Freud und Margaret Mahler, die durch ihre Forschungsarbeit ein tiefes Verständnis des Egos zur Verfügung gestellt haben, was mir sehr geholfen hat, in die tieferen Schichten der Spiritualität vorzudringen. Ich möchte mich bedanken bei allen Menschen, die sich auf die Suche gemacht haben, auch wenn sie nicht angekommen sind. Wir tragen alle die Blume in uns, auch wenn sie erst vorsichtig mit einem kleinen grünen Stängel aus der Erde auftaucht. Sie hat das gleiche Potenzial wie die Blume, die schon aufgegangen ist. Das Entdecken der Buddhanatur erweckt den Geist, der nach Wahrheit sucht. Wenn das Leben diesen Geist in uns erweckt, begeben wir uns auf eine Reise, um die Wahrheit zu finden. Es ist mein Gebet, dass sich jeder daran erinnern darf.

** Bei den Praxisbeispiele wurden die Geschichten entfremdet und alle Namen wurden geändert.*

TEIL I

DIE SUCHE NACH DEM
SELBST

1|

DIE GESCHICHTE DES GOLDENEN BUDDHAS

Während des ersten großen thailändischen Königreichs Sukothai (1238–1438) vor etwa 750 Jahren wurde eine Buddha-Statue aus reinem Gold geschaffen. Der Buddha sitzt in der Maravijaya-Haltung, eine gängige Pose von Buddha-Skulpturen, welche ausdrückt, dass Buddha sich Mara widersetzt. Mara ist der Dämon, der Prinz Siddhartha mit der Vision schöner Frauen verführen will. Der Buddha wird mit der linken Hand auf dem Schoß, der Handfläche nach oben und der rechten Hand auf dem rechten Knie gezeigt. Die Finger seiner rechten Hand berühren die Erde, um die Erde als Zeugen dafür zu benennen, dass er Mara trotzt und die Erleuchtung erreicht. Es ist die größte goldene Buddha-Statue der Welt, aus 18 Karat Gold hergestellt, wiegt etwa 5 ½ Tonnen und ist 3,40 m hoch. Die Statue ist etwa \$ 250 Millionen Dollar wert – gemessen nur anhand ihres Gewichts in Gold. Es ist der einzige goldene Buddha, der im *Guinness Book of Records* aufgenommen wurde. Die riesige Statue erstrahlt in einem solchen Reichtum und einer solchen Reinheit, dass selbst jemand, der gleichgültig und desinteressiert ist, von ihrer stillen Kraft inspiriert und überwältigt wird, sobald man sich ihr nähert. Obwohl dieser Buddha ohne Zweifel eines der großen Artefakte Thailands und ein unschätzbare Teil des kulturellen Erbes des Buddhismus ist, kann man sich kaum vorstellen, dass dieser Buddha einige Jahrhunderte in vollkommene Vergessenheit hatte geraten können und erst im Jahr 1955 durch einen Zufall wiederentdeckt wurde.

Der Buddha hat viele Zeiten von Konflikt und Unruhe erlebt. Das Königreich Sukothai musste sich dem Königreich Ayutthaya (1351 - 1767) beugen. Die Thai-Staaten kämpften gegeneinander und standen unter ständiger

Bedrohung durch die Khmer, Burma und Vietnam. Später sollten die Thai, als einziges südostasiatisches Volk, ihre Unabhängigkeit bewahren. Sie wussten sich zu behaupten, trotz der europäischen Kolonialherrschaft in allen Nachbarstaaten. Es hat heftige Stürme, Kriege und Regierungswechsel gegeben, aber der Buddha hat alles überstanden.

Ursprünglich war die goldene Buddha-Statue im Mahathat Tempel in der damaligen Hauptstadt Sukothai beheimatet. Es ist zu vermuten, dass zu Beginn des 15. Jahrhunderts, in der Zeit, als das Reich Sukothai drohte unterzugehen, durch die Expansion der benachbarten Königreiche das Volk nach einem Weg suchte, den Buddha zu verbergen und vor Plünderungen zu schützen. Viele Buddha-Statuen wurden von Sukothai nach Ayutthaya gebracht. Vielleicht fand der Versuch, den Buddha zu verbergen, auch erst vor der Zerstörung des Ayutthaya-Reichs durch burmesische Invasoren im Jahr 1767 statt. Auf jeden Fall wurde der Buddha zu einem unbestimmten Zeitpunkt in seiner Geschichte komplett verputzt und mit einer Schicht aus Stuck und Farbglas bedeckt, um seinen wahren Wert zu verbergen. Wahrscheinlich blieb er in dieser Vermummung in den Kriegsrüinen, ohne viel Aufmerksamkeit zu erregen. So landete sie in einer damals noch unbedeutenden Pagode, ohne dass man um den materiellen Wert der Statue wusste.

1801 verlegte Rama I, als erster König der neuen Chakri-Dynastie (1782 - heute) die Hauptstadt nach Bangkok, und so wurden 1200 Buddha-Statuen aus den ruinierten Tempeln der Provinz nach Bangkok verlegt. Der goldene Buddha - noch immer mit Stuck überzogen -, war viele Jahre kaum beachtet in einem heruntergekommenen Tempel beheimatet gewesen. Da der Tempel kein Gebäude hatte,

das groß genug für die Statue war, wurde er jahrelang in einem Schuppen unter einem einfachen Wellblechdach aufbewahrt.

Die wahre Identität des Buddhas wäre vielleicht nie entdeckt worden, wenn nicht ein Unfall passiert wäre. In 1955 wurde im Rahmen der Hafenerweiterung Bangkoks eine Umsiedlung des Buddhas geplant. Als die Statue in einen neuen Tempel in Bangkok gebracht wurde, rutschte sie von einem Kran und fiel in dem Schlamm. Nach der Tempelüberlieferung ging am Morgen ein Tempelmönch, der von der Statue geträumt hatte, zu der Stelle und entdeckte, wie die Statue durch den Sturz einen Teil der Putzschicht verloren hatte. Durch einen Riss im Stuck sah er einen gelben Schimmer. Die gesamte Beschichtung wurde sorgfältig entfernt. Man stellte fest, dass die ganze Statue aus reinem Gold und in perfektem, unversehrtem Zustand war. Der Goldene Buddha wurde in der Nähe der Gedenkstätte an die 25. buddhistische Ära (2500 Jahre nach dem Tod von Gautama Buddha) wiederentdeckt. In 2010 wurde im Wat Traimit Tempel, im Zentrum Bangkoks, ein großes neues Gebäude eingeweiht, in dem der Goldbuddha jetzt untergebracht ist.

Das falsche Selbst

Die Geschichte des goldenen Buddhas kann man als eine Metapher für die Entwicklung des Menschen lesen. Um den goldenen Buddha zu schützen, wurde er in Zeiten von Unruhe und Bedrohung bedeckt mit einer Schicht aus Stuck und farbigem Glas. In Momenten von Bedrohung, Schmerz, Frust oder Überwältigung entwickeln wir Menschen auch verschiedene Schichten, mit der wir versuchen, das, was kostbar in uns ist, zu schützen. Wir haben die besten Absichten und versuchen, so gut wie wir können, mit den Einflüssen aus unserem Umfeld umzugehen.

Zuerst passiert der Schutz absichtlich, aber mit der Zeit wird vergessen, dass es eine Schutzschicht ist. Unser Schutzverhalten verselbstständigt sich. Wir verlieren den Bezug zu unserer Tiefe, zu dem unermesslichen Wert, zu dem Gold, das wir in uns tragen. Wir agieren die meiste Zeit, als würde der Schutzmantel uns ausmachen. Wir verfolgen bestimmte Strategien der Abwehr, die wir als Reaktion auf unser Umfeld entwickelt haben. Weil wir den Bezug zu unserem Wert verlieren, fühlen wir uns minderwertig, begrenzt und mangelhaft. Der goldene Buddha wurde hinter seiner Hülle nicht mehr erkannt, und irgendwann vergaßen die Menschen, dass es einen goldenen Buddha gegeben hatte. Auf eine ähnliche Art vergessen wir Menschen, dass wir die Buddhanatur in uns tragen. Statt dass wir unsere Buddhanatur wahrnehmen, identifizieren wir uns mit der Schutzschicht, mit dem

falschen Selbst. Nicht nur vergisst jedes Individuum seine Buddhanatur, in manchen Kulturen ist das Bewusstsein, dass jeder Mensch eine essenzielle Natur in sich trägt, die die Weisheit besitzt, wieder zum wahren Selbst zurückzuführen, vollkommen abhandengekommen.

Jack Kornfield berichtet¹² von einer der ersten internationalen Konferenzen für buddhistische Lehrer, an der auch der Dalai Lama teilnahm. Die westlichen Lehrer erzählten dort von dem enormen Problem der Minderwertigkeit, von Selbstkritik, Scham und Selbsthass. Ihre Schüler waren in ihrer Praxis sehr häufig mit derartigen Problemen konfrontiert. Der Dalai Lama und andere asiatische Lehrer waren schockiert. Er brauchte zehn Minuten Diskussion mit seinem tibetanischen Übersetzer, um die Bedeutung des Wortes Selbsthass zu verstehen. Danach fragte er die westlichen Lehrer, wie viele von ihnen dieses Problem in sich selbst trügen oder von ihren Schülern kennen würden. Als alle Anwesenden sich meldeten, sagte er: „Aber das ist ein Missverständnis, jedes Wesen ist kostbar!“

Selbst-Verurteilung, Minderwertigkeit und Scham

Gleichwohl sind Selbst-Verurteilung, Minderwertigkeit und Scham etwas, dem ich nicht nur täglich in meinen Klienten begegne. Ich kenne alle diese Gefühlslagen ausführlich auch von mir selbst. Um mit der Schwäche und Erkrankung meiner Mutter umzugehen und mit der Aggression und Ablehnung meines Vaters klarzukommen, entwickelte ich Strategien von falscher Stärke, und ich lehnte Teile von mir ab, die ich als zu schwach, zu bedürftig oder als zu ängstlich betrachtete. Ich schämte mich, wenn diese Seiten meines abgelehnten Ichs sich zeigten. Spätestens in meinen Teenager-Jahren hatten sich diese Strukturen so

gefestigt, dass ich mich hinter einer coolen, unabhängigen Fassade letztlich uninteressant, minderwertig und ängstlich fühlte. Der Teenager fühlte sich minderwertig und ängstlich, vor allem wenn es um Mädchen ging. Ich weiß, wie gehemmt und verloren er war. Ich fühlte mich überfordert mit meiner eigenen sexuellen Kraft, mit der ich plötzlich konfrontiert war. Aus Angst vor der Aggression meines Vaters habe ich meine eigene Männlichkeit unterdrückt und in Loyalität zu meiner Mutter habe ich sie auch verurteilt. Schon früh fing ich an, mit Freizeitdrogen zu experimentieren, was meine Lebendigkeit unterdrückte und mich immer mehr in eine abgetrennte Scheinwelt abdriften ließ. Trotz all dem weiß ich auch, dass dieser Teenager ein intelligenter Kerl mit einem guten Herz und einer tiefen Aufrichtigkeit war. Heute weiß ich, dass der Dalai Lama recht hat: Die Minderwertigkeit, die Scham, die Angst sind ein Missverständnis, und wir sind alle kostbar, weil wir eine essenzielle Natur in uns tragen, die hinter der Schutzschicht hervorkommen möchte.

Aber obwohl ich in den Niederlanden, in einem wohlhabenden Land, unter privilegierten Umständen aufgewachsen bin, war in meiner Kultur das Verständnis, dass jeder eine Buddhanatur in sich trägt und dass Selbstentfaltung für jeden möglich ist, nicht vorhanden. Statt dass mir beigebracht wurde, mich zu entspannen in meiner wahren Natur und zu vertrauen, lebte ich in einer Kultur, wo man das, was man nicht hat, durch Anstrengung und Leistung herbeizuführen versucht. Insbesondere wurde mir vorgelebt, den fehlenden Wert zu beschaffen, durch das Streben nach Status, Geld, Ruhm, Macht, Anerkennung etc. Es ist eine Orientierung nach außen, die ganz ablenkt von dem Gold, das wir in uns tragen. So musste ich nach Indien reisen, um jemanden zu finden, der mich auf meinen eigenen inneren Wert aufmerksam machte.