

SAMARONA BUUNK

DAS INNERE ZUHAUSE

WAS
SPIRITUALITÄT
HEUTE
BEDEUTEN
KANN



1. Auflage 2018

Umschlaggestaltung: Bunda Silke Watermeier, www.watermeier.net

Unter Verwendung einer Illustration von Shivananda

Lektorat: Volker Maria Neumann

Copyright© 2018, Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Verlages.

www.innenwelt-verlag.de

Druck: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-942502-94-8

Inhalt

Vorwort 8

TEIL I DAS INNERE ZUHAUSE 15

1. Die Geschichte von Mullahs Eseln 17
Das Erkennen des Weges nach Hause 20
2. Die Geschichte von Viktor und dem verlorenen Schatz 33
Es gibt viele Wege ins innere Zuhause 36
3. Die Geschichte von Najim und Khidr 55
Rückkehr aus dem Exil 65
4. Die Geschichte meines eigenen Weges 73
Die Herkunft vergessen 94

TEIL II DIE SPIRITUELLE PRAXIS 101

5. Die Geschichte von Völva und der Regenbogenbrücke 103
Völvas Weg nach Hause 142
6. Die Geschichte von „Gouda, der Buddha“ 149
Was bedeutet das Verständnis von Essenz und Ego
für die Praxis? 154
7. Die Geschichte des dankbaren Mystikers 159
Der erste Schlüssel: Die Liebe zur Wahrheit 164
8. Die Geschichte vom Schiff des Theseus 167
Der zweite Schlüssel: Die Präsenz 172
9. Die Geschichte von den Menschen, die Hülsenfrüchte aßen 179
Der dritte Schlüssel: Die Haltung von Offenheit 183
10. Die Geschichte von Gabriel, Petrus und dem Jetzt 187
Der vierte Schlüssel: Das Jetzt 194
11. Die Geschichte von Völva und die Frage des freien Willens 197
Der fünfte Schlüssel: Die Abwesenheit von Präferenz 202

12. Die Geschichte von den Tieren, die ihre Seele verloren haben 207
 Der sechste Schlüssel: Die Akzeptanz 212
13. Die Geschichte von der dankbaren Sonne 217
 Der siebte Schlüssel: Klarheit und Objektivität 224
14. Die Geschichte von dem Edelstein des Bauern 229
 Der achte Schlüssel: Allem, was lebt, wohnt
 ein Wert inne 234
15. Die Geschichte von der weißen Wolke 239
 Der neunte Schlüssel: Das Bewusstsein, dass alles
 im Wandel ist 242
16. Die Geschichte von Yasue und ihrem Ojisan 247
 Der zehnte Schlüssel: Das Gewahrsein des
 grenzenlosen Einsseins 252

Literaturverzeichnis 257

Über den Autor 263

Namo arihantanam namo namo
 Namō siddhanam namo namo
 Namō uvajjhayanam namo namo
 Namō loye savva sahanam namo namo
 Aeso panch nammukaro
 Om shantih shantih shantih

I go to the feet of those who have known themselves
 I go to the feet of those who have achieved
 I go to the feet of all who are masters
 I go to the feet of all the teachers
 I go to the feet of all who have ever known themselves,
 Unconditionally
 Om shantih shantih shantih

Navkar Mantra

Vorwort

Wenn mich jemand fragt, was ich von Beruf bin, dann fällt es mir oft nicht leicht, zu erklären, was ich täglich mache. Vor allem, wenn ich es jemandem erklären soll, der mit dem, was meine Arbeit ausmacht, noch keine Erfahrung gemacht hat. Manchmal sage ich, dass ich Heilpraktiker für Psychotherapie sei – das ist sozusagen die offizielle Bezeichnung. Ich bin aber weder Heilpraktiker noch würde ich mich als Psychotherapeut beschreiben, obwohl ich einige Jahre Psychologie studiert und zahlreiche psychotherapeutische Verfahren gelernt habe und in meiner Arbeit anwende. Ich empfinde die Bezeichnung Psychotherapeut dennoch nicht als zutreffend. Was mir besser gefällt, ist, mich als Wegbegleiter zu bezeichnen, als Reisegefährte. Ich bin jemand, der andere ein Stück auf ihrem Lebensweg begleitet. Dass ich an einem Punkt meines Lebens dazu übergegangen bin, andere auf ihrem Weg zu begleiten, hat mit meinem eigenen Lebensweg zu tun.

Mein Weg hat mich schon in sehr jungem Alter mit Meditation und Spiritualität in Kontakt gebracht. Ich habe der Praxis von Meditation und Selbsterkundung in meinem persönlichen Leben eine zentrale Rolle eingeräumt. Ich habe in spirituellen Gemeinschaften gelebt und mich von verschiedenen spirituellen Lehrern unterrichten lassen. Wenn ich beschreiben soll, was die spirituelle Praxis mir gezeigt hat, dann würde ich sagen, dass sie mir ermöglicht hat, mein inneres Zuhause zu finden. Ich meine damit keinen geografischen Ort irgendwo auf dieser Erde, sondern eine Verwirklichung dessen, was ich in meiner Tiefe bin.

Seitdem ich selbst erfahren habe, was es heißt, das innere Zuhause zu finden, sehe ich, dass dies im Grunde alle Menschen auf ihrem Lebensweg versuchen. Manche erfahren die Schritte, die sie auf diesem Weg machen, sehr bewusst, andere stolpern durch ihr Leben, ohne zu spüren, dass es eine innere Instanz gibt, die sie durch das Leben führt.

Die Erkenntnis, dass es in der Natur des Menschen liegt, den Weg zum inneren Zuhause zu suchen, macht es für mich selbstverständlich, andere in einem Rahmen von Offenheit und liebevoller Zuwendung auf ihrem Weg nach Hause zu begleiten. So ist meine Arbeit, die zum Teil auf psychotherapeutischen Methoden und zum Teil auf Meditation und spiritueller Praxis beruht, zu einem Prozess geworden, der Menschen auf ihrem Weg nach Hause begleitet. Es ist eine Begegnung östlicher Weisheitstraditionen mit der modernen, westlichen Psychotherapie.

Das innere Zuhause zu finden, kann für jeden Menschen etwas sehr Unterschiedliches bedeuten. Es kann eine Pause bedeuten vom Rennen im Hamsterrad des Alltags, ein Ankommen im einfachen Sein. Es kann einen Moment von Frieden bedeuten, eine Auszeit von konfliktreichen oder ambivalenten Situationen. Es kann in Situationen von emotionalem Schmerz und Leid eine Zuflucht im Herzen sein. Nach Hause kommen kann auch bedeuten, dass ich einen Abstand finde zu den Rollen, die ich im Leben spiele, sodass ich für einen Moment ganz ich selbst sein kann. Je mehr wir uns im Nach-Hause-Kommen üben, umso deutlicher wird uns, dass damit ein lebenslanger Prozess der Selbstverwirklichung in Gang gesetzt wird, der die Transformation unseres Selbst ermöglicht. Wenn wir im inneren Zuhause angekommen sind, dann wissen wir, dass es eine tiefe Wahrheit gibt, ein Bewusstsein, das jedem von uns zur Verfügung steht. Wir wissen, dass dieses Bewusstsein der Ursprung ist von allem, was uns im Leben führt, es ist die Quelle des inneren Friedens, der Freude, der Liebe, es ist der Platz, der uns ermöglicht, mit Mut ins Unbekannte zu gehen und beharrlich zu sein, bis wir im inneren Zuhause angekommen sind.

Durch Selbsterforschung und die Praxis der Meditation lernen wir, nach Hause zu kommen. In den östlichen Weisheitstraditionen hat Meditation einen zentralen Stellenwert. Meditation ist keine Aktivität, deswegen ist das Verb „meditieren“ missverständlich. Meditation ist Bewusstsein, ein Bewusstsein, das tiefer ist als der Verstand. Ein Bewusstsein davon, was natürlich ist, was nicht durch Aktivität erzeugt wird. Meditation erlaubt einen Zugang zu dem, was wahr, was real in

uns ist. Manche nennen es: das, was essenziell ist. Meditation ist der natürliche Zustand, den wir meistens nicht mehr spüren, weil wir zu sehr in unserem „Tun“ verhaftet sind. Meditation ist die Abwesenheit von Tun, von Aktivität. Wenn wir uns in Ruhe lassen, sind wir im Stande, den ursprünglichen Zustand zu spüren, unsere wahre Natur. Das ist es, was wir „im inneren Zuhause ankommen“ nennen. Wir erfahren wieder unsere wahre Natur. Sie kann nicht verloren gehen, sie kann nur in Vergessenheit geraten. Ein passendes Bild ist der Mond, der hinter einer Wolke zum Vorschein kommt. Die Wolke gehört nicht zur Natur des Mondes. Der Mond bleibt der gleiche Mond, unabhängig davon, ob Wolken ihn verhängen oder nicht. Die Wolke war nur vorübergehend da.

Der Verstand ist wie eine Wolke. Das Denken ist eine Wolke. Durch das Denken fällt es uns oft schwer, das Bewusstsein hinter dem Denken wahrzunehmen. Deine Natur kümmert das nicht. Sie bleibt unberührt, pur, essenziell. Genauso wie es den Mond nicht kümmert, ob die Wolke da ist oder nicht. So gesehen ist das Ankommen im inneren Zuhause ein Prozess der Selbstverwirklichung, und das, was wir verwirklichen oder realisieren, ist unser essenzielles Selbst, unsere „Buddhanatur“, wie das im Buddhismus genannt wird. Der Prozess der Selbstverwirklichung ist zur gleichen Zeit auch ein Transformationsprozess unseres Ego-Selbst.

Die östliche Tradition beschreibt einen Prozess des Vergessens durch die Kristallisierung des Egos, und auch die westliche Psychotherapie beschreibt einen Prozess, in dem das Ego-Selbst im Laufe der ersten sechs Lebensjahre entsteht. Dieses Buch setzt sich mit den Umständen auseinander, die notwendig sind, um uns an das zu erinnern, was wir glauben, durch das Vergessen verloren zu haben.

Ein Buch zu schreiben, das Spiritualität zum Gegenstand hat, ist herausfordernd. Spiritualität beruht nicht auf Konzepten, sondern ist nur durch unmittelbare Präsenz im Hier und Jetzt erfahrbar. Genauso schwierig ist es, jemandem den Klang einer Bambusflöte zu beschreiben. Wenn wir versuchen, darüber zu sprechen, brauchen wir Worte und Konzepte. Die Ego-Realität beruht auf Konzepten. Deshalb sind

bei dem Versuch, Spiritualität durch Konzepte zu beschreiben, Missverständnisse vorprogrammiert. Viele Weisheitstraditionen waren sich dieses Umstands bewusst. Sowohl in der Zen-Tradition als auch in der Sufi-Tradition hat man deswegen Geschichten erzählt, die die Wahrheit umschreiben. Im Zen sagt man, dass der Finger, der auf den Mond zeigt, nicht der Mond sei. Worte, die den Klang einer Bambusflöte beschreiben, sind nicht der Klang der Bambusflöte.

Deswegen erzähle ich in diesem Buch viele unterschiedliche Geschichten. Es ist nicht relevant, ob diese wahr oder erfunden sind, sie sind Andeutungen, Metaphern, und ich hoffe, dass man dadurch etwas erfährt und sich daran erinnert, was diese Geschichten vermitteln wollen. Die Finger sind nicht wichtig, verschiedene Traditionen werden mit unterschiedlichen Fingern zeigen. Was wichtig ist, ist dasjenige, worauf die verschiedenen Finger hinweisen.

Wenn man den Geschichten nur mit dem Verstand zuhört, wird er sich an den Worten festbeißen, und dadurch wird man die wahre Bedeutung verpassen. Man braucht ein poetisches Herz, um diesen Geschichten zuzuhören. Nur so können wir uns daran erinnern, wo unser inneres Zuhause ist.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert.

Der erste Teil behandelt das Thema „Das innere Zuhause“ im Allgemeinen. Zuerst beschreibe ich die wichtigsten Wegweiser und Meilensteine, die unterstützend sind bei der Heimkehr: Präsenz, Essenz, die spirituelle Dimension, die wahre Natur und das Erwachen. Dann folgt ein Überblick über die traditionellen und die modernen Wege nach Hause, und ich versuche, einige Vorurteile über Spiritualität, Religion, Psychologie und Wissenschaft zu klären. Ich schildere, wie man zuerst seine Herkunft vergessen und dann wieder heimkehren kann. Und wie der Prozess des Vergessens mit der Verfestigung des Egos zusammenhängt.

Der zweite Teil behandelt die spirituelle Praxis. Die Praxis beschreibt den Weg nach Hause. Wir tragen alle die „Buddhanatur“ in uns, das bedeutet: Jeder kann sein inneres Zuhause finden. Ob das auch wirklich stimmt, kann man nur herausfinden, indem man sich auf den Weg

nach Hause begibt. Damit die Wahrheit uns in unserer Tiefe erreichen und transformieren kann, braucht es Praxis. Durch ein tiefes Verständnis von Ego und Essenz wird deutlich, wie die Schritte der Praxis aussehen. Ich habe zehn Schlüssel der Praxis beschrieben, die alle den Weg nach Hause weisen.

Ich habe diesem Buch die Widmung des *Navkar Mantra* vorangestellt, weil sie eine Verbeugung vor allen Menschen beinhaltet, die jemals sich selbst gekannt haben. Zahllose Menschen haben sich immer wieder die gleichen Fragen gestellt: „Wer bin ich, was ist mein Ursprung, wo komme ich her, wo gehe ich hin?“ Durch die Praxis konnten die Fragen beantwortet werden, nicht auf eine kognitive, mentale Art, aber durch ein Erfahren der Wahrheit im Hier und Jetzt. Dies ist es, was man spirituelle Praxis nennt, und es gibt sehr viele verschiedene Traditionen der spirituellen Praxis.

Ich verbeuge mich vor allen Menschen, die jemals sich selbst erkannt haben. Ich verbeuge mich vor allen Meistern und Lehrern, die mich begleitet haben auf meinem Weg. Ganz im Besonderen bedanke ich mich bei Osho, der mir die Augen geöffnet hat und mich seit vielen Jahren führt, sogar nachdem sein Körper diese Erde verlassen hat. Ich bedanke mich auch besonders bei A. H. Almaas, der mir durch die *Ridhwan Schule* einen Platz geboten hat, meine Praxis ganz lebendig zu halten und in immer tieferen Dimensionen anzukommen. Ich bedanke mich bei Jiddu Krishnamurti und Faisal Muqaddam, die für Abschnitte meiner Reise meine Begleiter waren.

Ich verbeuge mich vor allen Meistern und Lehrern der vielen verschiedenen Traditionen der spirituellen Praxis. Ich verbeuge mich vor allen Meistern der hinduistischen Tradition, vor allen Meistern der buddhistischen Tradition, vor allen Meistern der Sufi-Tradition, vor allen Meistern der Dao-Tradition, ich verbeuge mich vor den christlichen Mystikern, den mystischen Strömungen aus dem griechischen Raum, den jüdischen Mystikern und den vielen Mystikern, die sich nicht innerhalb einer Religion verorten lassen. Ich bin geneigt, diese vielen Namen der Mystiker aufzulisten, der Klang dieser Namen bringt mein Herz in Schwingung. Diese vielen Namen sind die Ver-

körperungen des Namenlosen, der Wahrheit, die wir alle in uns tragen und die uns alle verbindet.

Ich verbeuge mich vor allen Menschen, die jemals sich selbst erkannt haben.

Ich verbeuge mich vor allen, die angekommen sind.

Ich verbeuge mich vor allen, die Meister sind.

Ich verbeuge mich vor allen Lehrern.

Ich verbeuge mich vor allen Menschen, die jemals sich selbst gekannt haben.

Uneingeschränkt.

Om shantih shantih shantih

TEIL I

DAS INNERE ZUHAUSE

DIE GESCHICHTE VON MULLAHS ESELN

Das Erkennen des Weges nach Hause

DIE GESCHICHTE VON MULLAHS ESELN

Lange Jahre überquerte Mullah Nasruddin immer wieder mit mehreren Eseln eine Grenze. Die Zollbeamten kannten ihn schon, und da die Esel des Mullahs schwer beladen waren und übervolle Satteltaschen mit sich trugen, waren die Zollbeamten überzeugt, der Mullah müsse einen Schmuggler sein.

Sie durchsuchten seine Ladung immer wieder von oben bis unten, sie machten Leibesvisitationen, durchsuchten die Taschen und Gewänder des Mullahs, und manchmal verbrannten sie einen Teil der Ladung oder tauchten sie in Wasser ein, um auf diese Weise dem Geheimnis auf die Spur zu kommen. Mal fanden sie alte Töpfe und Krüge, verblichene Tücher oder verbeulte Hüte. Mal fanden sie Brennholz in den Satteltaschen des Mullahs, mal Farben und Gewürze, sogar zerfranste Teppiche oder zerbrochene Gewerke. Aber nie stießen sie auf etwas, das Schmuggelware hätte sein können. Wenn sie Nasruddin fragten, warum er die Grenze immer wieder überquere, neigte dieser stets den Kopf zur Seite und sagte: „Nun, ich bin Schmuggler.“

Aber nie konnten die Zollbeamten Mullah Nasruddin etwas nachweisen. So mussten sie ihn immer wieder ziehen lassen. Dem Mullah schien es mit der Zeit immer besser zu gehen, stetig vermehrte er seinen Reichtum, und eines Tages setzte er sich zur Ruhe.

Viele Jahre später traf einer der Zollbeamten von damals den Mullah wieder. Er sprach ihn an und sagte: „Höre, Mullah Nasruddin, du bist wie ich längst im Ruhestand. Ebenso wie ich, weißt du, dass deine Taten heute verjährt wären, wenn es denn so gewesen sein sollte,

dass du wirklich ein Schmuggler warst. Ich bin mir sicher, dass es so war. Verrate mir also, was war es, das du damals an uns vorbeigeschmuggelt hast“.

Der Mullah Nasruddin neigte seinen Kopf leicht zur Seite und sagte: „Nun, es waren die Esel.“

Das Erkennen des Weges nach Hause

In der Geschichte von Mullahs Eseln wird das, was so offensichtlich ist, übersehen. Die Zollbeamten betrachten die Situation mit dem Verstand ihres Berufes, sie suchen nach Schmuggelware, und ihnen entgeht das Wesentliche. Der Verstand der Zollbeamten geht davon aus, dass Schmuggelware versteckt sein wird – und so wird das Offensichtliche nicht wahrgenommen.

Präsenz

Ganz ähnlich passiert es, dass wir Menschen das, was wir wirklich sind, nicht sehen. Obwohl es eigentlich offensichtlich ist, dass das, was wir wirklich sind, uns ausmacht. Man erkennt nicht, was man wirklich ist, weil die Art, wie wir üblicherweise schauen und suchen, uns keine Antworten gibt. Wir sind gewohnt durch und mit dem Verstand zu schauen. Wir orientieren uns über den Verstand an den Erfahrungen, die wir in der Vergangenheit gemacht haben, und an den Konzepten, die wir aus diesen Erfahrungen folgerten. Wir meinen zu wissen, wonach wir suchen, wir haben eine Vorstellung von dem, was wir suchen – so, wie die Zollbeamten auf der Suche nach Schmuggelware.

Der Verstand trennt die Welt in den Suchenden und das Gesuchte. Das bedeutet, dass er uns dazu verführt, außerhalb von uns zu suchen. Dies ermöglicht uns, uns in der äußeren Welt zurechtzufinden. Wenn wir aber uns selbst suchen, ist diese Außenorientierung ein Hindernis. Wir suchen das, was wir sind, im Außen. Ich meine damit nicht außerhalb des Körpers, aber die Tatsache, dass wir suchen, trennt uns automatisch von dem, was wir suchen. Wir suchen ein getrenntes Etwas. Dabei ist das, was wir suchen, identisch mit demjenigen, der sucht.

Der Verstand orientiert sich an Gedanken und Emotionen. Das, was wir sind, können wir aber nicht denken oder fühlen. Das, was wir sind, können wir nur *sein*. Wenn wir uns in den Gedanken auf die Suche machen nach uns selbst, dann finden wir „was wir denken“, nicht „was wir sind“. Was wir sind, können wir wahrnehmen und erleben. Wenn wir *sind*, *was wir sind*, erfahren wir etwas, das man mit Konzepten nur schwer beschreiben kann. Ein Wort, um dies zu beschreiben, ist Präsenz¹.

Selbstverständlich ist Präsenz wieder ein Wort, das etwas, was jenseits von Worten ist, beschreiben soll. Wenn wir aus dem, was mit „Präsenz“ gemeint ist, wieder ein Konzept machen, dann wird es zu etwas außerhalb von uns, wonach wir suchen können. Das Wort Präsenz deutet aber auf etwas, das wir nur erleben können. Es ist ein Finger, der auf den Mond zeigt. Wir können auf den Finger schauen, auf das Konzept, aber dann entgeht uns, dass dieser Finger nur da ist, um uns den Mond zu zeigen.

Es ist möglich, das Wort Präsenz zu verwenden und trotzdem in dem Erlebnis der Präsenz verwurzelt zu bleiben. Damit öffnet die Präsenz unsere Augen, um uns zu erleben, anstatt darüber nachzudenken, was wir sind. Es ist so, als würden wir uns an etwas erinnern, das schon immer in uns war. Wie ein Zuhause. Und plötzlich sehen wir die Esel des Mullah.

In der Geschichte der Menschheit hat man viele verschiedene Wege gefunden, um diese Erfahrung der Präsenz zu ermöglichen. Meditation z. B. ist ein Verweilen in der Präsenz, ein Sein im Hier und Jetzt.

Es gibt eine Meditation, die man „Das Objekt in seiner Ganzheit sehen“ nennt. Eine Meditation aus einer jahrtausendealten Tantra-Schrift mit Namen *Vigyan Bhairav Tantra*². Das Vigyan Bhairav Tantra ist eine Sammlung von 112 Meditationstechniken. Zur Erklärung: *Tantra* heißt „Praxis“, „Methode“, oder „Weg“, es ist ein praktischer Leitfaden, um den Weg nach Hause zu beschreiten. Es ist nichts Religiöses, man muss an nichts „glauben“. Man kann die Methoden ausprobieren, und wenn sie einen ansprechen, kann man damit weitermachen. Diese 112 Meditationstechniken sind Methoden, die