

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 Wildeⁱ

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

Meister Eckhartⁱⁱ

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 Krishnamurtiⁱⁱⁱ

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.

Osho^{iv}

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

Matsuo Bashō^v

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.

Osho^{vi}

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. Almaas^{vii}

Inhalt

Widmung

Vorwort

TEIL I DIE SUCHE NACH DEM SELBST

Kapitel 1 **Die Geschichte des goldenen Buddhas**
Das falsche Selbst
DAS FALSCHES SELBST
SELBST-VERURTEILUNG, MINDERWERTIGKEIT UND SCHAM
IRGENDETWAS STIMMT NICHT MIT MIR

Kapitel 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 BUDDHA IM INNEREN
SELBSTENTFALTUNG

Kapitel 3 **Die Geschichte von Gopala – Jedes Kind ist ein göttliches Kind**
Das innere Kind
INNERES KIND
DER WAHRE ERWACHSENE
ÜBER-ICH – DER INTERNALISIERTE ERWACHSENE
GÖTTLICHES KIND, NATÜRLICHES KIND, SONNENKIND, ESSENZ
VERLETZTES KIND, SCHATTENKIND

Kapitel 4 **Die Geschichte von dem Mann, der den Weg verloren hatte**
Der internalisierte Erwachsene – Das Über-Ich
DIE STIMMEN DER ELTERN – DAS ÜBER-ICH
DER WÄCHTER
DER INNERE KRITIKER
SCHAM, SCHULD UND STOLZ
ÜBER-ICH-ATTACKEN

Kapitel 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

Kapitel 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
FREIHEIT UND ZWANGSHAFTIGKEIT

Kapitel 7 **Die Geschichte von dem Stern, der Orientierung gibt**
Der urteilende Verstand und das Herz des falschen Selbst
DAS FAMILIENSYSTEM
ROLLEN IM FAMILIENSYSTEM
FALSCHER IDENTITÄT UND DER URTEILENDE VERSTAND
DAS EGO-HERZ – FALSCHER ZUFLUCHTEN
DAS ENNEAGRAM DES HERZENS

Kapitel 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 EGO-ENTWICKLUNG

Kapitel 9 **Die Geschichte vom Apfelbaum**
Ego-Entwicklung – Der Loslösungs- und Individuationsprozess
DIE PSYCHOLOGISCHE GEBURT
PRIMÄRE SELBST-REALISIERUNG
LOSLÖSUNGS- UND INDIVIDUATIONSPROZESS

Kapitel 10 **Die Geschichte von Aelfric und Alwine**
Die Phase des Erwachens
DIE PHASE DES ERWACHENS (NORMALER AUTISMUS)
DER ABSOLUTE URSPRUNG DES SEINS
SCHIZOIDE ABWEHR
ABWEISENDE OBJEKT-BEZIEHUNG

Kapitel 11 **Die Geschichte von Laila und Majnun**
Die symbiotische Phase
DIE DUALE EINHEIT, UNDIFFERENZIERTE SELBST-OBJEKT-REPRÄSENTATION
VERSCHELMENDE LIEBE
BEDÜRFNISBEFRIEDIGUNG, ABHÄNGIGKEIT, ENTBEHRUNG

Kapitel 12 **Die Geschichte von Alena und Marcel**
Die 1. Subphase – Differenzierung
NEGATIVES VERSCHELMEN, DIE GUTE UND DIE BÖSE MUTTER
DIFFERENZIERUNG, STÄRKE
ENTWICKLUNG DES KÖRPER-ICHS, INNERE UND ÄUßERE KÖRPERBILDER

Kapitel 13 **Die Geschichte von Narziss**
Die 2. Subphase – Übungsphase
ESSENZIELLE IDENTITÄT
GROßARTIGKEIT, OMNIPOTENZ
NARZISSTISCHE WUNDE, DER GROßE BETRUG
SCHAM, MANGELHAFTIGKEIT
SPIEGELUNG UND IDEALISIERUNG

Kapitel 14

Die Geschichte von Klemens

Die 3. Subphase – Wiederannäherungsphase

GETRENNTSEIN, GRENZEN, KLEINSEIN, AMBIVALENZ

TRENNUNGSANGST, OHNMACHT, VERLETZLICHKEIT,

WIEDERANNÄHERUNGSKRISE

KOMPROMISS, OPTIMALE DISTANZ

FESTIGUNG DER EGO-STRUKTUR, ÜBER-ICH, REINLICHKEIT, KONTROLLE

GEHORSAM, UNTERORDNUNG, DOMINANZ, HANDLUNGSBARRIERE

Kapitel 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

Kapitel 16

Die Geschichte von Buddha's Taschentuch

Der Spirituelle Weg – drei Stufen der Selbstentfaltung

DER SPIRITUELLE WEG

EGO-IDENTITÄT, 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**

Vorwort

Ich bin aufgewachsen in den Niederlanden, in einem reichen und freien Land. Ich habe Psychologie und Philosophie studiert, was mir aber in dem westlichen Kulturkreis nicht begegnet ist, ist die Vision, dass wir Menschen das Potential 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.^{viii} Auch viele östliche Weisheitstraditionen beruhen auf einem Verständnis, das die Perspektive der Selbstentfaltung der Seele beinhaltet.^{ix}

Traditionell bezog sich die Spiritualität auf einen Prozess der Transformation, der "darauf abzielt, die ursprüngliche Gestalt des Menschen wiederherzustellen".^x Die Mehrzahl der modernen psychologischen Betrachtungsweisen sehen das Individuum als ein (Ego-)Selbst ohne eine 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 Biographie, 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, *Fritillaria 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 filigraner Stängel eine so große Blume halten kann. Verschiedene Blütenhüllblätter sind so angeordnet, dass sie zusammen einen Kelch formen. Die Blumenblätter 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 Bashō, 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 Potentials bringt eine tiefe Glückseligkeit mit sich. Solange der Mensch 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 unsere 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 die 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 Objekt-Beziehungen – 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 Ego-Entwicklung 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 Ego-Identifikation 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 Über-Ichs, 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 Script 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 Ego-Identität entsteht. Er erklärt auch, wie mit jedem Schritt in der Ego-Entwicklung 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 Ego-Entwicklung 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^{xi}, 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 zu Rate 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.^{xii} 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 eigenen 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 unbekannten Menschen, die sich selbst gefunden haben.

Ich möchte mich auch bei den Psychologen bedanken, vor allem 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 Potential wie der Blume, die schon aufgegangen ist. Das Entdecken der Buddha-Natur 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.

TEIL I

DIE SUCHE NACH
DEM SELBST

Die Geschichte des goldenen Buddhas

Das falsche Selbst

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 *Mara Vichai* 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 goldenen 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 unschätzbarer 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 damalige 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 des Gedenkens an die fünfundzwanzigste 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 lesen als eine Metapher für die Entwicklung des Menschen. 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.

DAS FALSCH SELBST

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 von Abwehr, die wir entwickelt haben in Reaktion auf unser Umfeld. 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 Buddha-Natur in uns tragen. Statt dass wir unsere Buddha-Natur wahrnehmen, identifizieren wir uns mit der Schutzschicht, mit dem falschen Selbst. Nicht nur vergisst jedes Individuum seine Buddha-Natur, 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 berichtet^{xiii} 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 Selbst-Kritik, Scham und Selbst-Hass. 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 die Buddha-Natur in sich trägt und dass eine 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.

IRGENDETWAS STIMMT NICHT MIT MIR

Als Teenager fühlte ich, dass „irgendwas mit mir nicht stimmt“. Was ich damals noch nicht wusste, ist, dass alle Menschen, die sich mit einem falschen Selbst identifiziert haben, diese Empfindung haben, dass irgendwas mit ihnen nicht stimmt. Erst nachdem ich anfang zu ahnen, dass es so etwas wie meine wahre Natur gibt, konnte ich auch verstehen, dass meine Empfindung, dass irgendwas nicht mit mir stimmt, entstanden ist durch die Identifikation mit einem falschen Selbst, mit einem Missverständnis von wer und was ich bin. Es war eine ausgesprochen bedeutsame Entdeckung zu realisieren, dass nicht grundsätzlich etwas nicht mit mir stimmt, sondern dass dies ein Indiz für ein Missverständnis ist.

Das falsche Selbst ist defensiv, ursprünglich hat es versucht, das wahre Selbst zu schützen. Es ist aber so vereinnahmt von seinen defensiven Aufgaben, dass es vergessen hat, wer oder was das wahre Selbst ist. Um sich zu schützen, braucht es Schutzmauern, Begrenzungen, das bedeutet aber auch, dass das falsche Selbst sich getrennt fühlt, es definiert sich über Grenzen. Deswegen fühlte ich mich als Teenager auch isoliert, nicht zugehörig, anders als andere, fremd, einsam. Weil ich mich über Grenzen definierte, fühlte ich mich begrenzt. Jedes falsche Selbst hat in seinem Kern eine Leere. Die Leere entsteht durch die Grenzen. Weil wir uns abgrenzen, fühlen wir uns getrennt von bestimmten Aspekten unserer Natur, mit denen wir uns nicht identifiziert haben. Dies hinterlässt eine Leere in uns. Ich fühlte mich unzulänglich, mangelhaft, minderwertig, unsicher, beschämt, und zugleich tat ich alles, um genau dies zu verbergen. Ich verbarg meine Minderwertigkeit hinter einer Maske aus Überheblichkeit, Stolz und Arroganz. In meiner Einsamkeit sehnte ich mich nach Kontakt, aber zugleich meinte ich, es nicht zu verdienen, geliebt zu werden. Um dieser ambivalenten Situation zu entkommen, betäubte ich mich mit Drogen, die meine Isolation nur verstärkten. Ich lebte in einer Blase, fühlte mich getrennt, nicht zugehörig. Ich hatte Angst vor Kritik und fühlte mich angewiesen auf Bestätigung.

Verloren wie ich war, als junger Erwachsener, machte ich mich auf der Suche. Auch wenn ich gar keine Vorstellung hatte, wonach ich suchte, durch das Suchen entstand eine Bereitschaft in meiner Seele, gefunden zu werden. Die Suche nach Wert, nach Bedeutung im Leben ist im Wesentlichen die Suche nach dem verlorenen wahren Selbst. Auch wenn wir vielleicht gar nicht wissen, was es ist, das wir suchen, gibt es eine Bewegung im Herzen, eine Sehnsucht, die uns führt. So fühlte ich mich plötzlich gerufen, nach Indien zu reisen, in ein Land, das nicht vergessen hatte, dass im Innersten jedes Einzelnen das Göttliche wohnt.

In Indien grüßt man einander mit der Geste *Namaste*, dies bedeutet: „Ich ehre deine wahre Natur in dir, die ich auch in mir selbst ehre – und ich weiß, dass wir somit eins sind.“ Auch wenn ich mich zu der Zeit noch sehr mit dem falschen Selbst identifizierte, entstand dadurch doch eine Perspektive, dass Selbstentfaltung möglich sei.

-
- ⁱ Wilde, Oscar *Das Bildnis des Dorian Gray*. Köln, 2012
- ⁱⁱ Eckhart, Meister *Mystische Schriften* Grafrath, 2019
- ⁱⁱⁱ Blau, Evelyne *Krishnamurti, 100 Jahre Grafing*, 1995
- ^{iv} Rajneesh, Bhagwan Shree *The Discipline of Transcendence*, Vol. IV, Poona, 1978
- ^v Rajneesh, Bhagwan Shree *The Discipline of Transcendence*, Vol. IV, Poona, 1978
- ^{vi} Rajneesh, Bhagwan Shree *God's Got a Thing About You* Rajneeshpuram, 1983
- ^{vii} Almaas, A. H. *Facets of Unity: The Enneagram of Holy Ideas*. Berkeley, 1998
- ^{viii} Almaas, A. H. *The Inner Journey Home. Soul's Realization of the Unity of Reality*. Boston, 2004
- ^{ix} Vgl. Abhayananda, Swami *History of Mysticism. The Unchanging Testament*
Prabhavananda, Swami *The Spiritual Heritage of India. A Clear Summary of Indian Philosophy and Religion*. Hollywood, 1979
Worthington, Vivian A *History of Yoga*.
- ^x Waaijman, Kees *Spiritualiteit. Vormen, grondslagen, methoden*. Kampen, 2000
- ^{xi} Bei den Praxisbeispiele wurden die Geschichten entfremdet und alle Namen wurden geändert.
- ^{xii} Laird, Thomas *The Story of Tibet: Conversations with the Dalai Lama*. New York, 2006
- ^{xiii} Kornfield, Jack *The Wise Heart. A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology*. New York, 2008