1. Auflage 2025
Umschlaggestaltung: Florian v. Wissel
Lektorat: Volker Maria Neumann
Foto Front: Freepik
Foto Autor: © Smilla Dankert
Texte: © Copyright 2025 Samarona Buunk
Alle Rechte vorbehalten.

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

info@samarona.com
www.samarona.com
Ronald Buunk
Julius-Bergfelder-Weg 6
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Druck: CPI Books, Leck
Printed in Germany
Dieses Produkt wurde von den renommierten Druckereien hergestellt, die alle geltenden EU-Richtlinien und Produktsicherheitsstandards einhalten. Nachweise zur Sicherheit und Umweltfreundlichkeit der verwendeten Materialien können auf Anfrage bereitgestellt werden.
ISBN 978-3-00-084691-5

SAMARONA BUUNK

DIE INNERE FÜHRUNG DER LIEBE

EINE NEUE VISION DER BEZIEHUNG ALS WEG DER SELBSTENTFALTUNG

Bücher von Samarona Buunk

Triologie der Innenwelt

Das innere Zuhause

Der innere Buddha

Die innere Führung der Liebe

In der Minute, in der ich meine erste Liebesgeschichte hörte,
begann ich nach dir zu suchen, ohne zu wissen, wie blind das war.
Liebende treffen sich nicht einfach irgendwo.
Sie sind ineinander von Anfang an.

Rumi

Wann immer du ein Problem empfindest, schau in dein Herz. Wenn du dich wohlfühlst, bist du auf dem richtigen Weg. Dein Herz ist das Kriterium. Wenn es gestört ist, bedeutet das, dass du den Weg ändern musst; etwas ist falsch gelaufen, du bist vom Weg abgekommen.
Das Herz ist dein Wegweiser. Wenn es völlig im Einklang mit der Natur ist, gibt es einen schönen Tanz und eine Musik in deinem Herzen. Wenn du dich von der Natur entfernst, wird die Musik nur noch Lärm, der Tanz wird gestört. Das sind die Zeichen und die Sprache des Herzens, die dich darauf aufmerksam machen, ob du auf dem richtigen Weg bist oder falsch.
Du brauchst keine Führung von irgendjemandem. Deine Führung ist in dir selbst.

Osho

Für Tatini & Eva

INHALT

VORWORT 11

PROLOG – DIE MUSE DER LIEBE 16

TEIL I - DIE ENTWICKLUNG VON BEZIEHUNG UND SEXUALITÄT IN DREI GENERATIONEN 23

1. Die Geschichte von Ewald und Gisela – das traditionelle Bild von Ehe und Beziehung
   50er und 60er Jahre 24
2. Die Geschichte von Carsten und seinen Frauen – die sexuelle Revolution, Befreiung von alten Mann-Frau-Rollen
   70er und 80er Jahre 26
3. Die Geschichte von Jasmin und Florian – die neosexuelle Revolution, eine neue Vision von Liebe und Beziehung wird möglich
   90er Jahre bis heute 33

TEIL II - EINE NEUE VISION DER BEZIEHUNG ALS WEG DER SELBSTENTFALTUNG 37

1. GRUNDLAGE 1 – Die innere Führung der Liebe 41
   MEDITATION 1 – Die Liebe zur Wahrheit 46

2. GRUNDLAGE 2 – Die Geburt der Beziehungsseele 48
   MEDITATION 2 – Dialektische Erforschung 52

3. GRUNDLAGE 3 – Prinzipien für eine sichere Bindung 54
   MEDITATION 3 – Gebrauchsanweisung für eine sichere Bindung 57

4. GRUNDLAGE 4 – Die Absicht, eine wahrhaftige Beziehung zu führen 59
   MEDITATION 4 – Klärung 64

5. GRUNDLAGE 5 – Liebe und Meditation – Partnerschafts-praktiken 65

6. GRUNDLAGE 6 – Die Polarität von Mann und Frau 69
MEDITATION 5 – Erforschung von Anima und Animus 74

DER WEG DES HERZENS 1 – TANTRA 76
MEDITATION 6 – „Kreis des Lichts“ und TOM-Meditation 82

7. GRUNDLAGE 7 – Der Weg des Herzens
Eine gemeinsame spirituelle Orientierung 84

8. DER WEG DER BEWUSSTEN LIEBE –
Die höchste Blüte einer Beziehung 95

TEIL III - DAS ESSENZIELLE HERZ 100

1. DAS ESSENZIELLE HERZ 1 – Persönliche Liebe und Objekt-liebe
Die Heilung der Wunde, nicht geliebt zu werden 105
MEDITATION 7 – Erkundung der Wunde, nicht geliebt zu werden 109

2. DAS ESSENZIELLE HERZ 2 – Selbstliebe und Akzeptanz
Die Heilung der narzisstischen Wunde und der Wunde der Ablehnung 110
MEDITATION 8 – Heiße das Leben willkommen, wie es ist 114

3. DAS ESSENZIELLE HERZ 3 – Verschmelzende Liebe
Die Befreiung vom Missverständnis, Liebe wäre Symbiose 116
MEDITATION 9 – Umgang mit negativer Verschmelzung 122

4. DAS ESSENZIELLE HERZ 4 – Mutige Liebe und Autonomie
Die Befreiung vom Missverständnis der Abhängigkeit 125
MEDITATION 10 – Mahakala 129

5. DAS ESSENZIELLE HERZ 5 – Liebevolle Güte und Mitgefühl
Die Heilung von Verletzung 131
MEDITATION 11 – Heilung emotionaler Wunden 135

6. DAS ESSENZIELLE HERZ 6 – Bedingungslose Liebe
Die Befreiung vom Über-Ich 137
MEDITATION 12 – Tadellosigkeit 140

7. DAS ESSENZIELLE HERZ 7 – Leidenschaftliche Liebe
Die Befreiung von Eifersucht, Betrug und Rache 142
MEDITATION 13 – Das Feuer im Herzen 148

8. DAS ESSENZIELLE HERZ 8 – Magnetische Liebe
Die Befreiung von Orientierungslosigkeit 150
MEDITATION 14 – Sei locker und natürlich 154

DER WEG DES HERZENS 2 – BAUL 156

9. DAS ESSENZIELLE HERZ 9 – Kostbare Liebe, wertvolle Liebe
Die Befreiung vom Missverständnis der Minderwertigkeit 161
MEDITATION 15 – Die Existenz atmet in dir 163

10. DAS ESSENZIELLE HERZ 10 – Friedvolle und machtvolle Liebe
Die Befreiung von Hass und Ohnmacht 167
MEDITATION 16 – PALI-Praxis 172

11. DAS ESSENZIELLE HERZ 11 – Hingebungsvolle Liebe, Devotion, Gebet
Die Befreiung von der Illusion des persönlichen Willens 173

DER WEG DES HERZENS 3 – BHAKTI 178

12. DAS ESSENZIELLE HERZ 12 – Das liebende Licht
Die Befreiung vom fehlenden Urvertrauen 182

TEIL IV - GRENZENLOSE LIEBE 185

1. GRENZENLOSE LIEBE 1 – Non-duale Liebe, Göttliche Liebe
Die Befreiung von Trennung und Isolation 187
MEDITATION 17 – Grenzenloses Bewusstsein 190

DER WEG DES HERZENS 4 – SUFI 192

2. GRENZENLOSE LIEBE 2 – Das göttliche Herz – Das Herz Buddhas – Der innere Buddha 200
MEDITATION 18 – Der innere Buddha 203

3. GRENZENLOSE LIEBE 3 – Die Beziehung zu Gott und dem Teufel 205
DER WEG DES HERZENS 5 – CHRISTENTUM, MYSTIK 209

4. GRENZENLOSE LIEBE 4 – Die Befreiung von Grenzen, von Trennung und Anhaftung 219
MEDITATION 19 – Der Ozean der Liebe 226

5. GRENZENLOSE LIEBE 5 – Die Befreiung von Anhaftung an den Körper und an das getrennte Selbst – Die dunkle Nacht der Seele 228
MEDITATION 20 – Ohne Anhaftung an den Körper bist du überall 234

6. GRENZENLOSE LIEBE 6 – Die Befreiung von der persönlichen Geschichte
Die Seele ist das Kind der göttlichen Liebe, nicht der Eltern 236

DER WEG DES HERZENS 6 – DAS HERZ GOTTES: BAUL, BHAKTI, JESUS, SUFI, TANTRA
Gemeinsamkeiten und Unterschiede auf dem Weg des Herzens 239

DER WEG DES HERZENS 7 – DAS BEFREITE HERZ – DAS LEERE HERZ – DAS KRISTALLHERZ
Der innere Geliebte führt die Seele zu ihrer Bestimmung 246
MEDITATION 21 – DAS LEBEN IST EIN SPIEL 252

DANKSAGUNG 254

LITERATURNACHWEISE/ANMERKUNGEN 256

VORWORT

Dieses Buch *Die innere Führung der Liebe* ist der dritte Band einer Trilogie von Erforschungen des Inneren. Ich habe festgestellt, dass alle Menschen Suchende sind und dass sie hauptsächlich in drei Richtungen suchen: Sie suchen ihr Zuhause, sie suchen sich selbst und sie suchen die Liebe. In meinem ersten Buch *Das innere Zuhause* habe ich die Suche nach dem Zuhause beschrieben. Im zweiten Band *Der innere Buddha* habe ich mich der Suche nach dem Selbst gewidmet. Das jetzt vorliegende Buch *Die innere Führung der Liebe* hat die Suche nach der Liebe zum Gegenstand.

Diese Suche geht zunächst nach außen, sie ist eine Suche nach dem anderen, nach Bindung und Verschmelzung. Aber umso tiefer wir die Eigenschaften der Liebe kennenlernen, umso mehr wird deutlich, dass die Liebe die innere Führung ist, die unsere Seele an ihren Bestimmungsort führen kann.

Ein Buch über die Liebe kann man nicht (nur) mit dem Verstand schreiben. Der Weg zum Herzen ist nicht weit; es ist oft nur ein kleiner Schritt nach unten – und wir kommen dort an. Dort, wo die Liebe zu Hause ist. Nur ein Schritt und alles verwandelt sich, es fängt an zu tanzen, alles wird Poesie.

Liebe ist die höchste Qualität, die ein Mensch in sich schwingen lassen kann.
Sie ist die schönste Musik, die man auf seinem Herzen spielen kann.
Mehr Menschen sind durch die Liebe nach Hause gekommen als auf irgendeinem anderen Weg.
Die Liebe bringt ihr eigenes Verständnis mit, nicht das des Intellekts, sondern das des Herzens.

Wenn wir etwas mit dem Herzen verstehen, durch das Herz, dann verstehen wir es wirklich.
Wenn wir nur intellektuell verstehen, ist dein Verständnis sehr oberflächlich, es ist kein tiefes, kein wirkliches Verstehen.
Das Herz versteht Poesie.
Wenn du voller Liebe bist, bist du in einer poetischen Stimmung, deine Fenster sind offen.
Wenn du voller Liebe bist, siehst du plötzlich die ganze Existenz voller Liebe.

Die Bäume sind in die Erde verliebt; die Erde ist in die Bäume verliebt.
Die Vögel sind verliebt in die Bäume; die Bäume sind verliebt in die Vögel.
Die Erde ist verliebt in den Himmel; der Himmel ist verliebt in die Erde.

Es ist eine Gleichzeitigkeit: Wenn du voller Liebe bist, antwortet die Existenz.
Sie erhebt sich, um dich zu treffen, sie kommt dir sofort nahe.
Das ist es, was Liebe ist, ein Wunsch, erobert zu werden, ein Wunsch, sich im Ganzen aufzulösen.

Auch wenn wir bei der Liebe zumeist an persönliche Beziehungen denken, ist die Liebe nicht darauf beschränkt. Man kann die Liebe aber nur erkennen, indem man liebt. Jemand, der liebt, lebt das Leben mit Offenheit und Akzeptanz. Es ist jemand, der die Existenz feiert. Die Feier ist die Freude am Leben, eine glückselige Art, das Leben von Moment zu Moment zu leben. Diese Haltung ist wie eine Liebesverbindung mit der Welt und eine Verbindung zu allem, was sich darin manifestiert. Das kann eine andere Person sein, die sich als geliebtes Gegenüber präsentiert, wir können aber auch unabhängig von einer Person das Leben lieben. Wir können unsere Freunde lieben und sogar unsere vermeintlichen Feinde. Wir können die Wahrheit lieben oder den Frieden oder die einfache Tatsache der Existenz. Manchmal lieben wir leidenschaftlich, manchmal ganz still oder süß

und zart. Wenn du wirklich ein Liebhaber geworden bist, liebst du vielleicht nichts Bestimmtes. Alles wird von dir in Liebe begrüßt.

Die Liebe ist wie eine Blume. Zuerst ist sie noch verborgen in der Erde wie ein Samen. Dann ist sie ein sehr empfindlicher Spross und sie bringt uns dazu, in Beziehung zu gehen. Bei der Geburt der Beziehung bewegt die Liebe sich in der Polarität von Ich und Du und eventuell auch in der Polarität von Mann und Frau in der Welt der Dualität und der Sexualität. Wenn die Beziehung reifer wird, bringt die Liebe das Herz zum Blühen und die Knospe öffnet sich zu einer Blume. Die Liebe entfaltet sich hier in ungeahnte Dimensionen, und die Blume verströmt den Duft, die Liebe wird zu Licht, zu einer nondualen, göttlichen, grenzenlosen Liebe. Letztendlich führt die Liebe uns zur Verwirklichung: Die Seele kommt an im wahren Grund der Existenz.

Der erste Teil dieses Buches wird sich befassen, um in diesem Bild zu bleiben, mit der Liebe als Samen. Es geht zuerst um die Erschaffung der GRUNDLAGEN FÜR EINE GESUNDE BEZIEHUNG. Es wird eine neue Vision von Beziehung als Weg der Selbstentfaltung präsentiert. Ich habe es „An der Liebe wachsen“ genannt. Wenn du mit einem Menschen in Beziehung bist, wirst du auf tausend und eine Weise provoziert, herausgefordert, verführt. Immer wieder lernst du deine Tücken kennen, deine Grenzen, deine Wut, deine Lust, deine Besitzgier, deine Eifersucht, deine Traurigkeit, dein Glück – alle Stimmungen kommen und gehen, du bist ständig in Aufruhr. Du kannst aber nur von der Liebe lernen, wenn du liebst.

Das muss nicht unbedingt in einer Eins-zu-eins-Beziehung sein, aber der Weg der Liebe führt über das Lieben. Die Liebe ist wie ein Spiegel, in dem wir uns selbst tiefer erkennen können. Das ist es, was „an der Liebe wachsen“ bedeutet. Wenn du wirklich an der Liebe wächst, wirst du bald sehen, dass die Liebe geblieben ist und die Eifersucht verschwunden ist; die Liebe ist geblieben und die Besitzgier verschwunden: die Liebe ist geblieben und der Hass verschwunden. Es entsteht eine große Reinheit, eine große Unschuld.

Nachdem die Grundlagen der Beziehung beschrieben wurden, geht es weiter mit der Liebe als Blume. Es werden die vielfältigen Qualitäten des ESSENZIELLEN HERZENS thematisiert. Zu Beginn der „inneren Arbeit“ erleben wir unser Herz in Form von Emotionen und Gefühlen. Durch das Lernen der Lektionen der Liebe entwickelt sich im Laufe des Lebens mehr und mehr das „essenzielle Herz“, so wie es von A. H. Almaas beschrieben wurde. Und wir entdecken, dass das Herz nicht nur fähig ist, uns zu führen in der Gestaltung einer gesunden Liebesbeziehung, sondern dass das Herz uns ermöglichen kann, unser menschliches Potential bis zur vollständigen Reifung unserer Seele zu realisieren.

Den Duft der Liebe werden wir kennenlernen, wenn der WEG DES HERZENS zu einem spirituellen Weg wird. Wir können diesen „Weg des Herzens“ gemeinsam mit einem Partner innerhalb einer Beziehung gehen. Die Beziehung wird dann ein Weg der Selbstentfaltung. Wir können den „Weg des Herzens“ aber auch außerhalb einer Eins-zu-eins-Beziehung, zum Beispiel innerhalb einer spirituellen Gemeinschaft gehen.

Der Weg des Herzens führt uns irgendwann zu der Erfahrung, dass die Liebe über das Persönliche hinaus die Qualität ist, die alles zusammenhält. Ohne Liebe ist die Existenz nur eine hochkomplizierte, ausgeklügelte Maschine. Die Liebe ist das schönste Element in diesem kosmischen Komplott. Gegen Ende des Buches werden wir dies als GRENZENLOSE LIEBE zusammen erforschen. Liebe ist der kosmische Zaubertrunk, der uns davon abhält, uns gegenseitig zu eliminieren, sie ist das Element, das Verbindung schafft.

Der Weg des Herzens ist eine Praxis. Im Buch werden deswegen zwischen den einzelnen Kapiteln immer wieder praktische Übungen und Meditationen vorgestellt.

Nur durch die Liebe geschieht etwas mit deinem Wesen. Eine neue Frische entsteht, eine neue Brise beginnt sich durch dich zu bewegen, neues Licht durchdringt dich, neues Staunen und Ehrfurcht entste-

hen in dir. Du siehst das Dasein nicht mehr mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen.
Und das ist das wahre Fenster. Sobald sich dieses Fenster öffnet, wird alles, was vorher unmöglich war, möglich.
Ich entwickle in diesem Buch eine neue Vision von Beziehung. Diese Vision gilt natürlich für alle Paarbeziehungen, unabhängig von der sexuellen Orientierung. Da ich mich nicht mit allen sexuellen Realitäten identifizieren kann, sind einige Kapitel über Sexualität, Tantra und die Polarität von Mann und Frau eher beschrieben aus der Sicht einer heterosexuellen Beziehung. Wenn du deine sexuelle Identität da nicht ganz abgebildet findest, bitte ich um Nachsicht. Es liegt mir fern, irgendeine Sexualmoral erstellen zu wollen. Ich hoffe aber, dass alle Paare sich ermutigt fühlen, individuell ihre Werte zu finden und selbst zu entscheiden, was in sexueller Hinsicht wünschenswert und lebbar ist.

PROLOG – DIE MUSE DER LIEBE

Der Wunsch, ein Buch über die Liebe zu schreiben, existiert schon länger in mir. Ich habe 25 Jahre lang Menschen in Tantra-Seminaren begleitet, ich biete seit 15 Jahre eine Paartherapie-Ausbildung an, die „An der Liebe wachsen“ heißt. Ich begleite seit 35 Jahre Menschen in Einzel- und Paarsitzungen bei ihrer Beziehungsgestaltung. Es ist mir ein Bedürfnis, diese Erfahrungen auch in Schriftform weiterzugeben.

Was mich aber am meisten motiviert, ist die Tatsache, dass ich meinen persönlichen spirituellen Weg der Selbstentfaltung als Weg des Herzens verstehe. Ich hatte schon mehrere Anläufe genommen, um mit dem Schreiben anzufangen, aber es fehlte lange Zeit der inspirierende Funke, die Vision, wie ich diese innere Sehnsucht in Worte kleiden könnte.

So saß ich eines Tages versunken in Meditation in meinem Garten in der Sonne, um mich herum waren dunkle Wolken, und ein großer Regenbogen überquerte die Landschaft. In meinem Herzen spürte ich eine Fülle und die Frage, wie ich diesen Reichtum in Worte kleiden könnte. Plötzlich wurde ich durch einen erschütternden Lärm aufgeschreckt. Ich konnte meinen Augen kaum glauben, aber es schien, als ob ein Stern vom Himmel gefallen wäre. Nachdem die Dunstglocke sich langsam legte, sah ich eine ausgesprochen schöne Frau an der Stelle stehen, wo der Stern heruntergekommen war. Sie trug eine Art Saiteninstrument, und ihre Haare waren mit Rosen geschmückt.

„Hallo ich bin Erato“, stellte sie sich vor.
Ich konnte immer noch kaum glauben, was ich sah, aber zu meinem Erstaunen, hörte ich mich sagen: „Schönen Tag auch, ich bin Samarona.“
Dann erkundigte ich mich nach ihrem Wohlbefinden. „Bist du okay?“, fragte ich, „Hast du dir wehgetan?“

„Wehgetan, was meinst du?“
„Na, du bist aus dem Himmel gefallen, hast du dich verletzt?“
„Ich kann mich nicht verletzen, denn ich habe zwar augenscheinlich einen Körper, aber ich bin ein übernatürliches Wesen. Ich bin eine Nymphe.“
„Eine Nymphe bist du? Wie wundervoll!“, entgegnete ich.
„Ich bin die Muse der Liebe. Die Beschützerin der Liebe und der Liebesdichtung.“
„Die Muse der Liebe?“, fragte ich. „Was hat dich denn hierhergeführt, in meinen Garten?“
„Ich bin über die Regenbogenbrücke getanzt und plötzlich wurde ich in die Tiefe gezogen. Das ist keine zufällige Bewegung. Es ist meine Bestimmung, die mich zu dir in die Welt der Menschen gebracht hat. Mein Chef Apollo hat mich geschickt“, sagte Erato. „Er ist alarmiert über die heutige Beziehung zwischen der Seele und der Liebe.“
Dann erzählte mir Erato den altgriechischen Mythos von Eros, der Personifikation der Liebe, und von Psyche, der Personifikation der Seele.

Psyche war die jüngste und schönste der drei Töchter eines unbekannten Königs. Schon bald, nachdem sie zur Frau geworden war, wusste man im ganzen Land über ihre Schönheit Bescheid. Die Menschen setzten ihre Schönheit sogar mit der von Aphrodite gleich, der Göttin der Schönheit und der Liebe. Psyche machte das sehr stolz. Aphrodite aber betrachtete das mit Argwohn, ein Mensch dürfe niemals mit einem Gott verglichen werden. Und der Stolz in Psyche sei der Versuch, sich auf die Ebene einer Göttin zu erhöhen.

Die Bewunderung von Psyches Schönheit hatte zu Folge, dass der Tempel von Aphrodite leer blieb. Ihre göttliche Liebe schlug um in Zorn und Rache. Sie entschloss sich, ihren treuen Sohn Eros zu sich zu rufen. Eros trug einen Bogen und mächtige Pfeile bei sich, mit denen er, wenn sie das Herz eines Menschen trafen, jeden in den Wahnsinn der Liebe treiben konnte. Eros hatte zwei Arten von Pfeilen: die ersten waren seine goldenen Pfeile, die in den Herzen jener, die sie trafen, ein starkes Gefühl der leidenschaftliche Liebe hervorriefen. Die zweite Art bestand aus Blei und hatte die gegen-

teilige Wirkung: Sie machte die Menschen abgeneigt und erfüllte ihre Herzen mit Hass. Aphrodite befahl ihrem Sohn, Psyche mit einem bleiernen Pfeil zu treffen.

Eros willigte ein und besuchte sie eines Nachts im Palast ihres Vaters. Doch als er sie sah, war er von der überirdischen Schönheit von Psyche überrascht und hielt inne. Während er sie beim Schlafen betrachtete, wachte sie plötzlich auf, worüber Eros so sehr erschrak, dass er sich einen goldenen Pfeil ins eigene Herz stieß. Jetzt war er selbst der Liebe erlegen. Die Liebe löschte seinen Verstand und ließ ihn völlig vergessen, weshalb er hier war. Er schaffte es aber, das Zimmer zu verlassen, bevor sie ihn bemerkte.

Eros entschloss sich dazu, die Bitte seiner Mutter in den Wind zu schlagen. Er beauftragte Zephyr, den Herrn der Winde, Psyche zu entführen und sie so vor dem Zorn seiner Mutter in Sicherheit zu bringen. Zephyr brachte sie in ein märchenhaftes Schloss. In der Dunkelheit der Nacht suchte Eros sie in diesem Schloss auf, er wurde der Geliebte von Psyche, aber weil er seine Liebe verborgen halten musste vor seiner Mutter Aphrodite, sorgte er dafür, dass sie niemals sein Gesicht zu sehen bekam. Tagsüber verschwand er, ohne dass sie ihn jemals sah. Das Paar lernte sich in vielen Nächten kennen und lieben.

Eines Nachts fragte Psyche ihren Liebhaber: „Meine Liebe, warum versteckst du dich immer in den Schatten, ich würde gerne wissen, wer du wirklich bist?“

Eros sagte: „Ist die Liebe, die wir teilen, nicht genug? Alles, was ich verlange, ist, nicht gesehen zu werden, in der Dunkelheit sind wir uns ebenbürtig.“

Sie entschied sich, seine Bitte zu respektieren, obwohl sie nicht verstand, was er mit Ebenbürtigkeit meinte.

Es dauerte nicht lange, bis Psyche ein Kind von Eros erwartete. Psyche konnte die Idee nicht ertragen, nicht zu wissen, wer der Vater ihres ungeborenen Kindes war. Also zündet sie beim nächsten Mal, als er neben ihr schlief, heimlich eine Öllampe an, um sein Gesicht zu sehen. Sie erblickte den schönen Körper des geflügelten Eros und begriff, dass er ein Gott war. Jetzt erst verstand sie, warum er die Dunkelheit brauchte, um ebenbürtig zu erscheinen. Psyche

war von der Liebe zu ihrem göttlichen Gatten überwältigt. Aus Versehen tropfte ein wenig Öl aus ihrer Lampe auf Eros' Schulter, und er wachte auf. Er fühlte sich hintergangen, weil sie seiner Bitte nicht entsprochen hatte, und jetzt, da es ans Licht gekommen war, dass Eros seiner Mutter ungehorsam gewesen war, flog er davon und ließ Psyche untröstlich zurück.

Nachdem Psyche das Gesicht der Liebe gesehen hatte, sah sie wie in einem Spiegel auch zum ersten Mal den Stolz, den sie in sich trug, und in ihr fing eine schmerzhafte Suche nach der Quelle ihrer Schönheit an. Aphrodite war voller Wut darüber, dass ihr Sohn ihre Befehle missachtet und stattdessen mit Psyche ein Kind gezeugt hatte. Sie machte Psyche ausfindig und beschuldigte sie, sich auf die Ebene der Götter begeben zu haben, als wäre sie der Aphrodite, der Göttin der Liebe, ebenbürtig. Sie zwang Psyche dazu, verschiedene lebensgefährliche Aufgaben zu erledigen. Ohne, dass sie es bemerkte, unterstützte Eros Psyche heimlich dabei, diese schier unlösbare Prüfungen zu bestehen.

Psyche litt sehr unter der Trennung von Eros. Der Schmerz brachte sie dazu, einiges in ihrem Leben zu überdenken, und es wurde ihr bewusst, dass ihre Schönheit vergänglich war und nicht ihr gehörte, sondern ein Geschenk der Götter war. Diese Einsicht versöhnte Aphrodite. Sie entschied, dass Psyche ihre Prüfungen überstanden habe und sich mit Aphrodites Segen wieder mit Eros vereinen dürfe.

Jetzt begegneten sich die Liebenden im Tageslicht. Auch Eros war in der Zeit der Trennung gewachsen und er begriff, dass die Liebe allein nicht genug war, sondern dass Ebenbürtigkeit auch das Bewusstsein der Seele braucht. Aphrodite akzeptierte Psyche als ihre Schwiegertochter und Eros führte sie zum Olymp, wo Zeus ihr Nektar und Ambrosia überreichte, göttliche Speisen, die Unsterblichkeit verliehen.

Zeus sprache: „Psyche, dein Weg war eine Bürde mit vielen Klippen und Erschwernissen, aber schließlich hast du es geschafft, deine Notlage zu überwinden. Du hast dich von der Liebe im Herzen führen lassen und die schmerzliche Zeit der Trennung genutzt, um dich zu befreien vom Stolz, der dein Herz benebelt hat, du bist unsterblich geworden. Das Band zwischen dir und deinem Geliebten hat trotz vieler Hindernisse gehalten, und diese Liebe kann jetzt auf eine viel

umfassendere Weise im Licht des Tages weitergehen. Wenn das Bewusstsein der Seele und die Liebe ein Band knüpfen, ist die Beziehung zu einer bewussten Liebe geworden."

Seitdem heißt es, dass alle Menschen, die sich aufrichtig von der Liebe führen lassen, Unsterblichkeit erlangen.

Aus der Liebe von Eros und Psyche wurde Hedone, die Göttin des Vergnügens, der Sinnlichkeit, des Genusses und der Freude geboren.

Nachdem Erato diese Geschichte erzählt hatte, sagte sie zu mir: Apollo ist in großer Sorge, weil die Menschenseelen von heute vergessen haben, was es bedeutet, an der Liebe zu wachsen. Genauso wie Eros und Psyche sich ursprünglich im Dunkeln liebten, tappen die Menschen heute im Dunkeln. Die Beziehung ist nicht länger eine bewusste Liebe, und die Menschen haben vergessen, dass es das Potenzial einer Beziehung ist, unsterblich zu werden."

Ich lehnte mich zurück und wagte nicht, etwas einzuwenden oder Fragen zu stellen. Ich ließ Erato weiterreden und nahm jedes ihrer Worte in mir auf.

„Es fehlt eine Vision, die die Beziehung tragfähig macht. Die Menschen brauchen ein neues Bild von Beziehung, sie haben den Wert einer wahrhaftigen Beziehung, der von der inneren Führung der Liebe getragen wird, noch nicht für sich selbst entdeckt. Apollo hat mich gebeten, dich damit zu beauftragen, der Welt eine neue Vision von Beziehung zu präsentieren."

Ich war sprachlos und stammelte nur ein wenig vor mich hin.

Erato aber ließ sich nicht beirren. „Die Menschen haben in den letzten drei Generationen zwar viel experimentiert mit ihren Beziehungen, aber sie tappen bei der Gestaltung ihrer Beziehungen immer noch im Dunkeln. Der Mythos verweist auf die uralte Trennung zwischen der Seele und der Liebe. Nur wenn das Bewusstsein der Seele und die Liebe zusammenkommen, kann ein Weg der bewussten Liebe gefunden werden, und nur so kann sich die Liebe im Bewusstsein, im Licht des Tages entfalten."

Ich schluckte trocken und fragte: „Das klingt aber nach einer nicht gerade kleinen Aufgabe. Bist du dir sicher, dass du damit zu mir kommen wolltest?"

„Es ist eine herausfordernde Aufgabe, eine neue Vision der Beziehung zu schaffen, aber du brauchst dir keine Sorgen zu machen, ich bin die Muse der Liebe, ich werde immer an deiner Seite sein, während du das schreibst, es wird ganz natürlich aus dir herausfließen.“ Daraufhin löste sich Erato in Licht auf, in ein Licht, das mein Herz berührte.

Viele Male habe ich gezweifelt, ob diese Begegnung tatsächlich stattgefunden hat. Habe ich es vielleicht nur geträumt? Ich weiß es nicht. Aber mein Herz erinnert sich an jede Einzelheit und spürt Eratos Anwesenheit wie ein helles, warmes Leuchten, das mich inspiriert.

Erato gilt in der griechischen Mythologie als eine der neun Musen. Ihr Name hat die gleiche Wurzel wie Eros, der Gott der Begierde, und ihr Name bedeutet „begehrt“, „geliebt“ oder „schön“. Erato ist die Muse der erotischen Poesie und der Liebesdichtung. In den meisten orphischen Hymnen ist es Erato, die den Betrachter verzaubert. Sie wird oft mit Rosen dargestellt und hält ein Musikinstrument wie die Kithara oder die Leier. Auf einigen Darstellungen ist sie mit Tauben und Pfeilen zu sehen. Sie kann auch eine Gefährtin von Eros sein, der die Fackel hält, um das Verlangen zu entzünden.

Ich habe sie nie wieder gesehen, aber inspiriert von dem Licht im Herzen, fing ich an zu schreiben und es war genau, wie sie gesagt hatte, ganz natürlich fing ich an, alles in Worte zu kleiden.

Was für eine Aufgabe, der Welt eine neue Vision von Beziehung zu präsentieren!

Neben der Herausforderung, die diese Aufgabe mit sich bringt, sehe ich die Notwendigkeit. „Die Menschen brauchen ein neues Bild von Beziehung“, hatte Erato gesagt. Ich bin Paartherapeut und Lehrer für Meditation und Transformation. Täglich sehe ich Paare in meiner Praxis, Menschen, die durch die Liebe zusammengeführt wurden. Obwohl sie sich lieben, fehlt es ihren Beziehungen oft an einer Vision, an einer Beseelung. Obwohl es eine tiefe Sehnsucht nach Verbindung gibt, fühlen sich die Paare oft unsicher und bedroht in ihrer Beziehung.

Sie orientieren sich an alten Bildern von Beziehung, die alle nicht überzeugen können, weil sie auf den unverarbeiteten Erfahrungen der letzten drei Generationen beruhen. Wir haben als Gesellschaft in dieser Zeit eine drastische Entwicklung durchgemacht in Bezug auf die Art von Beziehungsführung und die Rolle der Sexualität innerhalb von Beziehung. Ich möchte dies gerne am Beispiel einer Familiengeschichte über drei Generationen illustrieren.

ÜBER DEN AUTOR

SAMARONA BUUNK

ist in den Niederlanden geboren, wo er Psychologie und Philosophie studierte. Sein Interesse an der menschlichen Natur führte ihn in 1980 nach Indien. Dort machte er sich in Oshos Ashram mit der Praxis der Meditation und mit Spiritualität vertraut. Es folgten Begegnungen mit J. Krishnamurti, A. H. Almaas und Faisal Muqaddam. Seit 1996 ist Samarona Schüler der Ridhwan Schule von A. H. Almaas, Von 1997-2002 war er Schüler von Faisal Muqaddam

Er ist Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Formen der humanistischen Psychotherapie: Gesprächstherapie, Hypnotherapie, Dynamische Körpertherapie, Primärtherapie, Rebalancing, Tantra und Systemische Paartherapie.

Die jahrelange spirituelle Praxis und der Umgang mit den Herausforderungen des Lebens - Liebe und Trennung, Erfolg und Rückschläge, Krankheit und Vergänglichkeit - verwandeln ihn persönlich.

Seine Arbeit beruht auf einer Zusammenführung der Praxis der Meditation und der Selbsterforschung mit der westlichen Psychotherapie. Grundlage für seine Herangehensweise ist eine spirituelle Perspektive, in der es möglich wird die Ego-Identifikationen als solche zu erkennen, sie loszulassen und zur wahren Natur nach Hause zu finden.

Seit 1989 tätig in eigener Praxis und in der Leitung von Seminaren, Retreats und Ausbildungen in spiritueller Psychotherapie an verschiedenen Instituten in Europa und Asien.

www.samarona.com

WEITERE BÜCHER VON SAMARONA BUUNK

DAS INNERE ZUHAUSE
Was Spiritualität heute bedeuten kann

264 Seiten Broschur
ISBN 978-3-942502-94-8
Innenwelt Verlag
Edition Neue Psychologie

Das innere Zuhause ist ein spirituelles Sachbuch und gleichzeitig ein sehr persönliches Buch. Behandelt wird das Abenteuer der Selbsterkundung. Wie kann man es heute schaffen, mitten im 21. Jahrhundert mit all seinen überlauten Heilsversprechen und den immensen Ansprüchen an den eigenen Lebensentwurf, zu einem Ort der Ruhe in sich selbst zu finden? Zu einem Ort, an dem man sich mit all seinen essentiellen Qualitäten erfahren kann? Samarona Buunk leuchtet tief hinein in die psychologische, spirituelle und auch poetische Wirklichkeit des Menschen. Es werden anschaulich Entwicklungsstufen erläutert, es geht um die Bedeutsamkeit des Erwachsenwerdens, um das Herausbilden einer Ego-Struktur und die Möglichkeit, diese hinter sich zu lassen. Der Autor findet überraschende, spannende und herausfordernde Antworten und lässt sowohl die Erfahrungen aus seiner 30-jährigen Tätigkeit im Bereich der spirituellen Psychotherapie als auch aus seinem ganz eigenen Weg nach Hause einfließen.

DER INNERE BUDDHA Selbstentfaltung - Vom inneren Kind zum wahren Selbst

272 Seiten Broschur
ISBN 978-3-947508-58-7
Innenwelt Verlag
Edition Neue Psychologie
€ 22,00

Im Osten verweist das Konzept der Buddha-Natur auf das Potenzial aller Menschen, Befreiung zu erlangen. In der westlichen Welt ist diese Sichtweise eher rar. Dieses Buch zeigt auf, dass wir alle in uns eine Weisheit besitzen, die „Der innere Buddha“ genannt wird. Die Orientierung am inneren Buddha bewirkt verschiedene Stufen der spirituellen Entwicklung und Selbst-Entfaltung. Es wird gezeigt, wie dies auch eine Transformation auf der psychologischen Ebene mit sich bringt und wie das „innere Kind“ heilen kann. Es wird erläutert wie in der Kindheit die Bildung eines gesunden Egos verläuft und wie wir im erwachsenen Alter den Blick nach innen richten und uns aus der Identifikation mit dem Ego lösen können. „Der innere Buddha“ ist das Ergebnis der lebenslangen spirituellen Praxis des Autors und seiner langjährigen Tätigkeit im Bereich spiritueller Psychotherapie. Der Autor liefert kein Patentrezept für Selbstentfaltung, denn jeder Mensch durchläuft eine einzigartige Entwicklung, sodass nur jede/r ihre/seine eigene Ich-Werdung reflektieren kann. Das genaue Verstehen dieser Ego-Entwicklung ist die Befreiung.