



DIALOGUE MIT AKTU

ÜBER DEN INNEREN SPIRITUELLEN WEG – TEIL 1

AKTU
TAO ZENTUM
Hadersdorf am Kamp

F. Aus Deiner Biografie geht hervor, dass Du auch buddhistische Unterweisungen erhalten hast. Das bekannteste aus der Lehre des Buddha sind die vier edlen Wahrheiten. Die erste Wahrheit wird als „Das Leben ist Leid“ wiedergegeben. Ich kann das nicht nachvollziehen, dass das Leben Leid sein soll. Kannst Du dazu etwas sagen?

A: Es ist die Frage, wie Leid definiert wird. Aus der Sicht eines ‚normalen Menschen‘ ist die Definition von Leid abhängig davon, wie er seine derzeitige Situation, seine körperliche Verfassung, sein emotionales Wohlbefinden und jegliche Zustände im Leben sieht und bewertet. Bewertet er sie negativ, definiert er sie als Leid.

In der Weisheitslehre, ganz gleich aus welcher spirituellen Tradition, wird Leid völlig anders gesehen. Ein verengter Geisteszustand, der sich an ein gedankliches Ich klammert und mit dem denkenden Geist identifiziert ist, der seine eigenen Welten baut, wird hier als Leid definiert. Jeglicher Ich-Zustand, ganz gleich, ob er als lustvoll und befriedigend erlebt wird, oder als schmerzhaft und unerfüllt, ist Leid. Buddha meinte damit, wenn du nicht bewusst aus der Buddha Natur (wahres Selbst) lebst, lebst du im Leid. (dann lebst du in der Polarität) Damit unterscheidet sich ein innerer, spiritueller Weg von allen anderen Coachings- und Therapieformen, die das Ziel haben, bewertetes Leid zu vermindern oder loszuwerden und das gedankliche Ich in Harmonie zu bringen. Am inneren spirituellen Weg erkennst du, dass das einzige, das Leid erzeugt, der Glaube an das gedankliche Ich ist und wirst dir gewahr über dein wirkliches Ich als stille Präsenz.

Der innere Befreiungsweg der Weisheitslehre hat das Ziel, die umfassende Identität des gedanklichen Ich und dessen vorgestellte Welten aufzugeben. Es ist ein Wechsel von persönlicher Identität zu unpersönlichen Sein, ein Wechsel in die Wahrhaftigkeit des Lebens.

F: Gibt es noch weitere Unterschiede vom inneren Befreiungsweg zu den herkömmlich angebotenen Coachings?

A: Einige! Zu allererst ist zu nennen, dass ein Befreiungsweg der Weisheitslehre einen Meister braucht, der diesen Weg bis zum Ende gegangen ist. Was bedeutet bis zum Ende? Das Ende, das ich hier meine, ist der vollkommene ‚Shift‘ von einem persönlich gemeinten Leben zu einem erwachten Bewusstsein.

Andererseits gibt es kein Ende am inneren Weg, weil die tiefe des Seins keine Grenzen kennt. Ohne einer Schüler – Meister Beziehung ist es zwar auch möglich das Selbst zu realisieren, aber nur für ganz wenige, und vor allem nicht im Westen.

Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist die Form der Erfahrung am inneren Weg. Zu Beginn erkennt der Suchende einige wesentliche Wahrheiten, die allerdings noch relativ sind. Diese

Erkenntnisse erzeugen einen Sog nach innen in Richtung absoluter Wahrheit. Allerdings erlebt der Schüler einen permanenten Stirb und Werde Prozess. Dies ist ein wichtiger Transformationsprozess, der das Anhaften an geistiges Wissen auflöst und die Arroganz des „jetzt hab ichs“ transformiert. Der Schüler durchläuft einen Geburtsprozess, der das Ziel hat, aus dem befreiten Bewusstsein zu leben. Om C. Parkin spricht von der Geburt des vierten Gehirns, das jenseits von Körper und Geist als das Ewige existiert.

Am inneren, spirituellen Weg legen wir etwas frei, das bereits da ist – unser wahres Selbst als Sat Chit Ananda – das Glückseligkeitsbewusstsein. Anders bei den Coachings und Therapien. Dort werden Zustände und Situationen geschaffen, die ein harmonisches Ich gewährleisten und das Ich verbessern sollen. Sei es durch die Kraft der Vorstellung, mit Affirmationen oder der Herzenskraft und vielem mehr. Ich möchte hier festhalten, dass ich nicht bewerte, sondern einfach unterscheide.

Anders ausgedrückt, am inneren spirituellen Weg der Weisheitslehre gibt es nichts zu erreichen oder zu verbessern, sondern nur ein Loslassen von den Anhaftungen des Geistes.

F: Was ist ein Einstieg auf den inneren Weg?

A: Oft kommen Menschen zu mir, weil sie das leidvolle Leben hinter sich lassen wollen. Die sogenannte spirituelle Ebene sehen sie als eine mögliche Lösung. Sie verstehen noch nicht, dass ihr Leid durch ihre eigenen Bewertungen entstanden ist und erhoffen sich, durch ihr persönliches Bemühen nach einem leidlosen Zustand, eine Erlösung.

Andere haben den Wunsch aus dem Mangelzustand des derzeitigen Lebens zu Erwachen. Wenn dies nicht mit einer inneren Sehnsucht nach absoluten Sein, Freiheit oder Frieden verbunden ist, wollen sie ebenfalls nur dem Leid des täglichen Lebens entrinnen.

F: Kannst Du irgendwie beschreiben, wie der innere Weg verläuft?

A: Man kann sagen, dass es zwei Vorstufen gibt zum inneren Weg, die dann, wenn man durchhält, wirklich auf den inneren Weg führen – zur wirklichen Schülerschaft.

Zu Anfang zeigt sich die Phase des persönlichen Strebens, z.B. über Meditationen, Selbsterforschung und andere Übungen und der Vorstellung eines *persönlichen Gewinns*. Es ist die Hoffnung auf Erfüllung der persönlichen Wünsche im spirituellen Leben. Wie es sein wird, tief in der Meditation versunken zu sein, wie es sein wird, voller Energie zu sein, wie es sein wird mit allem verbunden zu sein.

Dann folgt die Phase der Ernüchterung. Das ist die schwierigste Phase zum inneren Weg. Viele brechen hier ab oder fallen in die erste Phase zurück. Warum? Sie erkennen, dass es so, wie

sie geglaubt haben, nicht funktioniert. All die Übungen und Meditationen haben nicht zum ersehnten Erfolg geführt. Sie werden mit dem eigenen Versagen konfrontiert und das erzeugt einen tiefen Schmerz. Es wurden zwar relative Zustände von Frieden und Glück erlebt, aber die ersehnte Erlösung ist nicht eingetreten. Sie beginnen einen anderen Weg zu suchen, einen anderen Lehrer oder Meister, eine andere Methode.

Beim genaueren Hinschauen kann man erkennen, dass der Ich-Gedanke noch immer wichtig ist, dass die persönliche Freiheit wichtig ist und der Lebensfilm im Kopf als das wirkliche Leben gesehen wird.

Es ist eine Zeit der Reifung des Schülers, wenn er dabei bleibt und sich an die Anweisungen des Meisters hält. Diese beiden Phasen des inneren Weges bezeichne ich als Vorstufen.

Der wirkliche innere Weg beginnt mit der Entleerung des Geistes.

Das bedeutet das Aufgeben der persönlichen Identität inklusiv des Lebensfilms im Verstand.

Es bedeutet, dass ein Auflösungsprozess in Gang gesetzt wird, der keinen Stein am anderen lässt.

Essenzen wie Friede, Liebe und Geborgenheit treten ins Bewusstsein und das Tun im Nicht-Tun wird in seiner Tiefe verstanden. Jetzt wird die vertikale Ebene des Seins gelebt, die Tiefe, die zur Weisheit und Sat Chit Ananda führt – dem Glückseligkeitsbewusstsein, unabhängig davon, wie sich die weltliche Situation im Moment zeigt.

F: Ist am inneren Weg Intelligenz notwendig?

A: Ein wesentlicher Aspekt der Weisheitslehre ist die Einfachheit. Je nachdem, wie Intelligenz verstanden wird, kann sie hier zum Hindernis werden. Wir können zuerst unterscheiden in Intellektuell und intelligent. Die meisten verstehen unter Intelligenz intellektuelles Verstehen. Das wird in den meisten Fällen zum Hindernis. Ich möchte jetzt, bevor ich über Intelligenz spreche, auf die Einfachheit eingehen.

Die Einfachheit, von der ich hier spreche, ist jenseits der Vorstellung eines denkenden Geistes.

Allerdings hat Einfachheit in der Weisheitslehre eine Schwester: Komplexität

Ein Beispiel dazu ist die *Einheit in der Vielfalt*. Das ist sowohl einfach wie auch komplex.

Unser gesamtes geistiges und energetisches System ist sehr einfach aufgebaut, aber durch die unterschiedlichen Ebenen sehr komplex. Unser wahres Selbst ist einfach Stille, allerdings wenn Essenzen auftauchen wird es sehr komplex.

Für die Komplexität der einzelnen energetischen und geistigen Systeme brauchen wir Intelligenz. Eine Intelligenz, die nicht intellektuell versteht, sondern in die Tiefe schauen kann. Dazu brauchen wir die Sattvische Intelligenz – eine reine Intelligenz ohne Vorbehalte.

Es ist die Intelligenz, die aus dem wahren Selbst entspringt und uns die Komplexität unseres Seins vor Augen führt und durchschauen lässt.

Ich möchte ein Beispiel anführen und einen Vergleich anstellen.

Das Beispiel ist, der Schüler hat den Glaubenssatz: „Ich bin nicht gut genug!“

Der Schüler sieht sich innerlich mit diesem Gedanken konfrontiert, glaubt den Gedanken und fühlt sich entsprechend. Der Meister schaut auf den Glaubenssatz des Schülers, sieht diesen Gedanken und den Ursprung des Gedankens, nämlich der tiefe Glaube an das Getrenntsein. Weiters sieht der Meister mit der sattvischen Intelligenz das wahre Selbst des Schülers und welche Auswirkung der Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug“ emotional, energetisch, geistig und karmisch hat. Er sieht die Komplexität dieses Glaubenssatzes des Schülers.

Die sattvische Intelligenz erlaubt den Meister aus einem gesprochenen Satz des Schülers in die Tiefe des Geistes des Schülers zu blicken. Er kann auch wahrnehmen, ob der Schüler aus einem gedanklichen Ich spricht oder aus der Stille des allumfassenden Seins.

Manchen ist diese Intelligenz angeboren, allerdings nur wenigen.

Bei vielen entsteht sie durch den Shift ins reine Bewusstsein.

Also auf deine Frage braucht man Intelligenz für diesen Weg?

Beantworte sie selbst!

F: Was ist die größte Herausforderung am inneren Weg?

A: Es gibt so einige Herausforderungen. Eine der wichtigsten ist allerdings das Verweilen im gegenwärtigen Moment. Das ist deshalb so schwierig, weil vor allem zu Beginn die Verstandesgeschichte noch sehr viel Kraft hat und als das eigene Leben definiert wird. Die Geschichte setzt sich aus den vergangenen Erlebnissen und den zukünftigen Plänen zusammen, meist mit einem Happy End.

Das Aufgeben der eigenen Geschichte im Verstand und im gegenwärtigen Moment zu verweilen ist ein großer Schritt in der Weisheitslehre. Meist braucht es einige Jahre bis die Bereitschaft da ist wirklich loszulassen. Im Zusammenhang mit dem Loslassen dieser Ich-Geschichte steht auch der Kontrollverlust. Solange die Geschichte vorhanden ist, glaubt man die Kontrolle über das Leben zu haben. Ist sie weg, was bleibt dann zu kontrollieren?

Eine weitere Herausforderung ist das Aufgeben des Glaubens, der Handelnde zu sein.

Obwohl mit dieser Identität des Handelnden einige nicht sehr angenehme Emotionen entstehen, wie zum Beispiel Schuldgefühle, wird trotzdem an diesem Irrtum festgehalten. Die andere Seite des Schuldgefühls ist der Wert, den bestimmte Handlungen erzeugen können. Das Thema des Handelnden hängt sehr stark von dem Wertgefühl ab, mit dem man leben möchte. Das Wertge-

fühl ist mit der Sinnhaftigkeit verknüpft und ist eine wesentliche Antriebskraft im unbewussten Menschen. Nicht der Handelnde zu sein heißt für viele, nicht zu existieren. Was ja auch stimmt. Das gedankliche Ich hat keine wirkliche Existenz, sondern ist nur ein Gedanke. Mit dieser Einsicht wird die *Existenzangst* auf den Plan gerufen, die transformiert werden möchte. Wir sehen auch hier die Komplexität dieses Themas.

Eine weitere Herausforderung für viele ist die *Hingabe*.

Hingabe an den Meister ist bedrohlich. Hingabe an das Leben ist bedrohlich.

Warum? In beiden Fällen verlierst du die Kontrolle, die du noch nie hattest. Aber es scheint so. Nur in deinem Kopf hattest du die Kontrolle!

Hingabe an den Meister bringt dich vom Schein zum Sein, also vom Scheinbaren zum Wirklichen. Viele sagen, wenn ich mich einen Meister wirklich hingabe, gibt es mich nicht mehr. Ist das nicht das Ziel des inneren Weges? Das scheinbare Ich zu transzendieren?

Hingabe ist eine wesentliche Tugend am inneren Weg. Ohne sie bleibst du im Verstand und in deiner selbst erschaffenen, geistigen Blase. Das System des Geistes ist die Welt. Eine Blase, in der eine Mechanik am Laufen ist, die davon lebt, dass sie sich selbst bewahrheitet. Du läufst nach bestimmten in dir angelegten Programmen ab wie ein Roboter, der sich in seinen Programmen ständig bestätigt.

Wenn du dich wirklich und vollends dem Meister hingibst, bist du eins mit ihm.

Wenn du dich wirklich und vollends dem Leben hingibst, bist du eins damit – Advaita – Nicht Zwei.

F: Welche Tugenden sind noch von Vorteil am inneren Weg außer der Hingabe?

A: Ehrlichkeit zu sich selbst!

Nachdem die meisten unbewussten Menschen sich selbst etwas vorlügen müssen, damit sie diesen Jemand am Leben erhalten können, ist der Selbstbetrug zur Gewohnheit geworden. Mit dem betrügerischen Selbst meine ich das Selbstbild, das wir selbst von uns gemacht haben und aufrecht erhalten wollen. Das Selbstbild ist unsere Autorität im Leben. Die Entlarvung des Selbstbildes ist der absolute Autoritätsverlust. Wonach können wir uns dann orientieren?

Die wesentliche Frage ist, wie können wir das Selbstbild durchschauen und auflösen?

Durch ehrliche Selbstreflexion!

Das bedeutet auch, manchmal einen Schmerz erfahren zu müssen.

Aber dieser Schmerz führt uns ins Sein, in die Wahrhaftigkeit.

Vom Schein ins Sein!

Damit haben wir auch die Antwort auf die Frage, wonach wir uns orientieren können!

Auf das Sein, die Wahrheit der Existenz, die Präsenz des Seins als Leerheit.

Wie kann Leerheit zu unserer Autorität werden?

Indem wir erkennen, dass Leerheit unsere wahre Natur und die Freiheit selbst ist.

In der Leerheit fehlt nichts!

Unsere Autorität richtet sich damit auf ein Bewusstsein ohne Mangel.

Unsere Autorität richtet sich damit auf die Vollkommenheit.

Unsere Autorität richtet sich damit auf das Eins sein.

F: Was ist noch wichtig am inneren Weg?

A: Selbsterforschung

Selbsterforschung ist ein sehr komplexes Thema, weil sie einige Ebenen hat, die erst mit der Praxis erkannt werden. Grundsätzlich ist Selbsterforschung die Frage „Wer bin Ich?“

Es macht Sinn zuerst mit der *kleinen Selbsterforschung* zu beginnen, indem man erkennt, was du nicht bist. Du bist nicht deine Gedanken, du bist nicht deine Emotionen, du bist nicht dein Körper, du bist nicht deine Geschichte, die dir dein Verstand erzählt.

Nach einiger Zeit dieser Praxis bleibt immer ein Stück mehr von etwas zurück, das nicht definiert werden kann. Man könnte sagen eine gewisse Stille, ein Nichts.

Ist die Erfahrung der Stille und des Nichts gemacht kann man zur *großen Selbsterforschung* über gehen – „Wer bin ich wirklich“/ „Was ist das Ich?“

Dazu ist ein kompetenter Meister von großen Vorteil.

Was geschieht bei der großen Selbsterforschung?

1. Die Energie, die gewohnheitsmäßig nach außen gerichtet ist, wird umgekehrt zu uns selbst
2. Wir lassen von der auftauchenden Erscheinungen los
3. Wir fühlen die Präsenz des Seins

Mit der Praxis der Selbsterforschung und der Fähigkeit der Hingabe tauchen wir immer tiefer in das Mysterium des Lebens ein bis wir erkennen, dass wir alles sind.

Ich erlebe immer wieder Menschen, die von sich behaupten, alles zu sein.

Allerdings ist das meist nur eine mentale Floskel, weil für die wirkliche Erkenntnis „Ich bin alles“ die Leerheit des Seins vollkommen akzeptiert werden muss. Erst dann geschieht der zweite Schritt: Tat Vam Asi!

Dazu Sri Ramana Maharshi: (Buch – Sei, was du bist)

„Der Üben des inneren Weges beginnt mit der Definition, dass das, was wirklich ist, immer existiert. Dann weist er die Welt als unwirklich zurück, weil sie dem Wandel unterworfen ist.

Der Suchende erreicht schließlich das Selbst und findet dort die Einheit seiner selbst.

Dann findet er dass das, was er als unwirklich zurückgewiesen hat, ein Teil dieser Einheit ist.

In dieser Wirklichkeit aufgegangen, ist auch die Welt wirklich.“

F: Gibt es so etwas wie Grundpfeiler der Weisheitslehre?

A: Ja, die gibt es!

Der erste Grundpfeiler ist ein stiller Geist, der zu gegebener Zeit mit der großen Stille verschmilzt, Die große Stille ist unsere wahre Natur, unser ursprüngliches Sein.

Der zweite Grundpfeiler ist vollkommene Offenheit. In der vollkommenen Offenheit ohne Vorbehalte darf alles geschehen, was gerade geschieht.

Der dritte Grundpfeiler ist Wahrhaftigkeit. Wahrhaftigkeit zerstört jegliche Lüge über sich selbst und der Welt. Es ist die Liebe zur Wahrheit und zum Leben.

Alle drei Grundpfeiler dienen dem Erwachen in unser wahres Selbst.

Das Erwachen ist unsere wirkliche Aufgabe in diesem Leben.

Die Wahrheit ist, wir sind alle bereits erwacht. Die meisten wissen es nur nicht.

Sie verfallen den Glauben an ein imaginäres ich und seinem Wertgefühl.

Es ist wie ein Trance, die jederzeit beendet werden kann.

Bist du bereit die Trance zu beenden? Jetzt?

Das Erwachen aus der Trance geschieht in der Zeitspanne eines Wimpernschlags.

Das Öffnen der Augen, um das Mysteriums des Lebens zu sehen, kann ein ganzes Leben dauern.