



DIALOGUE MIT AKTU

ÜBER DEN INNEREN SPIRITUELLEN WEG – TEIL 2

AKTU
TAO ZENTUM
Hadersdorf am Kamp

F. Du sprichst des Öfteren, dass der innere Weg ein Loslassen der Geistesinhalte ist. Kannst Du das näher erläutern?

A: Das spirituelle Leben an sich ist ein bewusstes Loslassen durch Nicht-Anhaftung. Alles, was im Geist erscheint beschreibt einen Aspekt der Welt, die sich in diesem Moment als Erscheinung zeigt. Das bedeutet, Du und die Erscheinung sind in diesem Augenblick EINS. Nachdem die Erscheinung der Vergänglichkeit unterliegt, verschwindet sie, so wie sie gekommen ist. Übrig bleibst Du als unendlicher Raum, in dem sich die Erscheinungen zeigen. Das ist der natürliche Ablauf in diesem Universum.

In dem Moment, wo eine Bewertung über die Erscheinung auftritt, ein Vergleichen mit vergangenen Situationen der Erscheinung oder eine Vorstellung, wie diese Erscheinung sein sollte, geschieht ein Anhaften an diese Erscheinung – eine Identifikation (Klebstoff).

Die Identifikation ist gekennzeichnet durch ein imaginäres Ich, das sich die Bewertung, das Vergleichen oder die Vorstellung auf seine Fahnen schreibt. *Also ein ICH zu viel.* Zwar imaginär, aber Emotionen erzeugend. Durch Identifikation verliert der Mensch den Zugang zur Realität.

Das Loslassen der Geistesinhalte bezieht sich grundsätzlich auf das erscheinende imaginäre Ich mit seinen Identifikationen. Manchen Suchenden hilft es, zuerst das Objekt der Identifikation loszulassen und dann das imaginäre Ich. Umgekehrt, das imaginäre Ich zuerst loszulassen, ist aus meiner Sicht der effizientere Weg. Was übrigbleibt bist immer Du selbst.

F: Hilft es am inneren Weg ohne einen Partner zu sein?

A: Das kommt darauf an, wie sehr am Partner angehaftet und auf ihn projiziert wird. Viele glauben, sie brauchen einen Partner, um sich in ihm zu spiegeln. Das ist ein Irrtum. Ein Partner kann zu einer Bindung führen und ein großes Hindernis sein. Jede Bindung an die erscheinende Welt wird über kurz oder lang zum Hindernis, Das kann genauso gut Geld sein, oder Zeit oder eine vorgestellte Zukunft. (bis der Tod euch scheidet)

Der direkteste Spiegel ist Dein Meister, um Deine Schatten zu erkennen.

Für einige ist er zu direkt und sie können nicht erkennen, was sich im Spiegel zeigt.

Dies zeigt einfach nur die derzeitige Oberflächlichkeit, an der gearbeitet werden kann.

Das Alleine sein hat so seine Vorteile. Du wirst relativ schnell mit dem schwarzen Loch konfrontiert, das Du mit einer partnerschaftlichen Beziehung abdeckst.

Im Grunde geht es um das **All – eins – sein** ohne Isolation. Das ist das Potential, das dahinter steht, wenn Du das schwarze Loch durchlebst. Natürlich gibt es auch Menschen, die in einer

erwachten Beziehung leben. Das geschieht nur dann, wenn beide sich vom gleichen Meister begleiten lassen oder beide sind vorher bereits „erwacht“.

F: Nisagardatta Maharaj spricht von einem ultimativen Wissen.

Kannst Du dazu etwas sagen?

A: Das ultimative Wissen ist das Wissen „Ich Bin“.

Das Wissen „Ich Bin“ verwirklicht sich im Herzen als reines SEIN.

Der westliche Suchende möchte zu Beginn seiner Reise viel Wissen ansammeln und glaubt damit weiter kontrollieren zu können. ‚Wissen ist Macht‘, so die westliche Einstellung.

Alles angesammelte Wissen hat keinen Wert am inneren Weg. Es lenkt nur ab vom Wesentlichen. Das Wesentliche liegt außerhalb des verstandesmäßigen Wissens.

Das verstandesmäßige Wissen ist eigentlich ein mentales Gefängnis, ohne dass der- oder diejenige das bewusst erkennt. Es ist der Sitz des spirituellen Egos.

Der Begriff ‚Vedanta‘ in der Weisheitslehre bezeichnet das Ende des Wissens.

Es ist nicht das Ende des Weges, sondern das Ende der persönlichen Suche und der persönlichen Prozesse. Die innere Arbeit wird nicht deshalb getan, um persönliche Prozesse zu vollziehen, sondern um genau diese Loszulassen. Selbsterforschung dient dazu.

F: Also geht es nicht um Verstehen, um zu wissen?

A: Verstehen ist ein Vorgang im Verstand, der durch sein polares Denken sehr begrenzt ist. Erkennen, um das es am inneren Weg geht, ist ein Vorgang im Herzen und entsteht durch Erfahrung. Erleuchtung ist nicht All-Wissen, sondern Nicht-Wissen, die völlige Befreiung von einem angesammelten Wissen.

F: Was ist die Alternative zum Denken und Verstehen?

A: Fühlen!

„ich fühle, was ich denke oder sage!“

Der westliche Mensch fühlt nicht gerne, weil er Angst vor seinen Gefühlen und Emotionen hat.

Die Abneigung gegen das Fühlen macht die Angst noch größer. Deshalb ist er lieber im Kopf, im Denken von Vorstellungen oder Erinnerungen.

Fühlen führt zu unserer angeborenen allumfassenden Wahrnehmung, die wir brauchen, wenn wir mit dem sein wollen, was jetzt ist. Es ist ein Gewahrsein dessen, was sich gerade zeigt.

F: Du schreibst auch immer wieder von einem Unterscheidungsvermögen.

Was verstehst Du darunter?

A: Es ist die Unterscheidung zwischen Wahrheit und Erscheinung, zwischen dem Selbst und dem Selbstbild. Wahrheit und das Selbst unterliegen nicht der Vergänglichkeit, auch wenn so manche den Eindruck haben, dass es so sei. Die Erscheinung und das Selbstbild sind vergänglich, wie auch alle Gedanken, Emotionen, Situationen und der Körper.

Die Welt und das ganze Universum ist vergänglich, nur Du selbst als das wahre Selbst bist ewig.

Diese Unterscheidung hilft Dir, nicht an einer Erscheinung anzuhaften, vor allem aber nicht am Selbstbild. Das Selbstbild überlagert die Wirklichkeit. Damit können wir die Dinge nicht so sehen, wie sie wirklich sind. Wir sehen sie durch die Brille unseres Selbstbildes.

Wird dieser Irrtum nicht aufgedeckt, bleibt die Trance im Geist aufrecht. Um die Trance zu lösen, braucht es das Unterscheidungsvermögen.

F: Unsere westliche Gesellschaft ist geprägt von Begehren, Verlangen, Haben wollen.

Wie kann das gelöst werden?

A: Es ist nicht nur das Begehren, das die westliche Gesellschaft prägt, sondern auch die Abneigung, der Widerstand. Beide Kräfte halten das imaginäre Ich am Laufen.

„Zu- und Abneigung bestimmen die Welt von Samsara“ heißt es in den Schriften.

Im Taoismus finden wir folgende Worte: „Ohne dass ich einen Schritt aus meinem Haus setze, weiß ich, wie die Welt ist“. Damit ist genau das wieder gemeint. Die Welt besteht aus Zu- und Abneigungen.

Bevor wir zu Lösung kommen können, dürfen wir zuerst begreifen, wodurch die Kräfte entstanden sind. Sie entstehen aus Mangel an SEIN. Der Mangel an Sein erzeugt ein Mangelbewusstsein, dass durch Haben wollen aufgefüllt werden möchte. Dazu kommt der Widerstand gegen das, was scheinbar nicht zur Auffüllung beiträgt oder dient.

Die Lösung ist, das geistige System von Vorlieben und Abneigung aufzugeben und mit dem zu sein, was ist.

F: Welche geistige Einstellung braucht der Schüler am inneren Weg?

A: Das ist eine wichtige Frage!

Eine Meister-Schüler Beziehung ist gekennzeichnet durch das Auflösen mentaler Konzepte über sich selbst und der Welt. Man könnte auch sagen, der Meister zerstört die mentalen Konzepte des Schülers, damit die Selbstlüge aufgedeckt wird und die Wahrheit sich zeigen kann.

Es wird die Selbst-Täuschung aufgelöst und das zeitweise schmerzlich sein.

Hat der Schüler die Einstellung „Wenn Du mir die Wahrheit sagst, bist Du böse“ wird er kaum in

der Lage sein, in die Tiefe seines Seins vorzudringen. Er bleibt an der Oberfläche mit dem Wertspiel von Anerkennung und Ablehnung.

Erst wenn der Schüler begreift, dass es nicht um persönlichen Wert geht, kann er sich auf die Worte des Meisters einlassen, auch wenn sie bestimmte Konzepte zerstören.

Dazu braucht es Offenheit und die Einstellung, „Es geschieht alles für die Erkenntnis meines wahren Selbst“.

F: Was verstehst Du unter ‚spirituelles Wachstum‘?

A: Spirituelles Wachstum ist die Erweiterung des Bewusstseins ins Unendliche (Om C. Parkin).

Es ist eine innere Kraft, die freigelegt werden muss. Dazu braucht es eine tiefe Verwurzelung mit der Erde und ein vorbehaltlose Offenheit für die Kosmischen Energien. Es ist ein Wachstum in die Tiefe des Seins.

Der westliche Mensch kennt hauptsächlich ein Wachstum in der Horizontale. Das bedeutet, eine Verbesserung von bestimmten Eigenschaften, eine Verbesserung des Verhaltens bis hin zur Verbesserung des imaginären Ichs.

Die Veränderung für das spirituelle Wachstum findet im Geist statt. Die Einstellungen zu bestimmten Themen werden verändert bis sich das Thema auflöst. Ein sehr schönes Beispiel zeigt uns der Zen Buddhismus. Das Sitzen im Zazen hat zu Beginn bestimmte Motivationen.

Letztlich sitzt du einfach, um zu sitzen. Umgelegt auf unser Leben: Du bist, um zu sein.

Dies zeigt auf, dass es nichts zu erreichen gibt, weder beim Zazen noch im Leben. Solange ein Erreichen wollen vorhanden ist, ist die Kraft des spirituellen Wachstums noch nicht wirklich geweckt.

Deshalb kann man innere Arbeit, die zum spirituellen Wachstum führt, auch nicht wirklich verstehen. Es gibt niemanden, der sie tut und doch hat sie zu geschehen. Es ist die Kunst des Nicht-Tuns im Tun. Im Taoismus wird dies ‚Wu Wei‘ benannt.

F: Wie kann ich feststellen, ob ich wirklich in die Tiefe wachse?

A: Zu Beginn Deines inneren Weges geht es um die *Wertschätzung des Scheiterns*.

Jedes Streben, jedes Begehren, jeder Widerstand muss über kurz oder lang scheitern.

(Gesetz der Vergänglichkeit)

Das gilt auch für Meditationen. Meditation führt nicht zur Erleuchtung, aber es erhöht die Wahrscheinlichkeit. Mit der Einstellung, ich meditiere, um zu erwachen, wirst Du scheitern. Bis Du das erkennst, können viele Jahre ins Land ziehen.

Aus der Perspektive des unbewussten Menschen ist Scheitern ein ‚No Go‘.

Scheitern passt nicht ins Selbstbild. Im Selbstbild ist ‚erfolgreich sein‘ vorgesehen.

Anders aus der Perspektive des Befreiungsweges. Hier ist Scheitern eine große Chance, die Täuschung und Illusion eines imaginären Ichs hinter sich zu lassen. Es ist eine innere Kapitulation, die zur Hingabe führt. Also ein Kriterium, um zu erkennen, ob Du in die Tiefe wächst ist, ob Du das Scheitern wertschätzen kannst, Deine Widerstände aufgeben und Dich der *Hingabe hingeben* kannst.

Die beste Möglichkeit, um herauszufinden, ob Du in die Tiefe wächst ist, Deinem Meister diesbezüglich zu fragen. Er wird Dir nicht nur eine Antwort darauf geben, sondern wird Dir auch aufzeigen, wo Du es nicht machst und wo Du gerade stehst. Dein Meister ist ein zuverlässiger Prüfstein.

F: Was braucht eine Meister - Schüler Beziehung?

A: Absolutes Vertrauen zum Meister. Dieses Vertrauen wird im Laufe der Zeit immer wieder erschüttert, weil der *innere Meister, der Verstand*, seinen Sklaven nicht aufgeben möchte und entsprechende Konzepte liefert. Ein sehr beliebtes ist *Zweifel*.

Ein anderes ist die *persönliche Freiheit*.

Die persönliche Freiheit ist ein Konstrukt des konzeptionell denkenden Geistes, der darüber seinen Machtanspruch geltend macht. Solange es am inneren Weg um persönliche Freiheit geht, sind die Egostrukturen, die transformiert werden sollen, noch tief im Schüler verwurzelt. Es zeigt eine tiefsitzende Angst vor dem Verlust der vorgestellten Welt, die damit einher geht. Ohne Macht und eigenen Willen kann das Ego nicht existieren.

„Stirb bevor du stirbst“ ist ein wesentlicher Prozess am inneren Weg!

Damit ist das Sterben des Egos mit all seinen Ansprüchen, Glaubenssätzen, Rechtfertigungen und Ängsten gemeint, die eine künstliche Welt aufrecht erhalten.

Was bleibt, wenn all das „gestorben“ ist? Du selbst!

Die Aufgabe des Meisters ist, die Egostrukturen, die über dem wahren Selbst liegen, bewusst zu machen und der Schüler hat die Aufgabe sie zu transzendieren, sterben zu lassen.

Ich möchte noch kurz die *Rolle des Meisters* näher beleuchten.

In unseren Breiten ist der Begriff „Guru“ nicht sehr verbreitet, weil die meisten nicht die wirkliche Bedeutung kennen.

„Guru“ bedeutet „Vertreiber, Zerstörer der Dunkelheit“!

Damit ist die Verdunkelung des Bewusstseins gemeint, die Unbewusstheit über das Leben selbst. Der Begriff Guru verdeutlicht sehr klar die Rolle des Meisters im spirituellen Kontext. Seine Aufgabe ist es vom „*Schein*“ (scheinbare Welt – Dunkelheit) ins „*Sein*“ (Wirklichkeit) zu führen. Wird die Verdunkelung, die durch geistig-emotionale Einbildungen und Illusionen

ausgelöst wird, vertrieben, bleibt das göttliche Sein übrig – unsere wahre Natur.

Der Meister führt den Schüler von einer illusorisch, eingebildeten Welt des Vergänglichen in die göttliche Wirklichkeit des Seins der Ewigkeit.

Natürlich hat das imaginäre Ich seine eigenen Vorstellung, wie der Meister das zu tun hat.

Der Widerstand, der dabei entstehen kann, ist wieder die Möglichkeit des imaginären Ichs, seinen Machtanspruch geltend zu machen. Oft ist es dem Schüler nicht bewusst, mit welcher Starrköpfigkeit er an seinen Mustern festhält und verurteilt den Meister, für die Dringlichkeit und Direktheit seiner Unterweisungen.

Ist das Vertrauen vom Schüler zum Meister tief genug, steht der Vertreibung der Dunkelheit nichts im Wege. Ein wesentliches Hindernis ist der Zweifel dabei, wie ich bereits angeführt habe. Wir sehen die Polarität von Vertrauen und Zweifel. Wofür wird sich der Schüler entscheiden?

F: Welche Rolle spielt die Angst am inneren Weg?

A: Eine Schlüsselrolle!

Angst entsteht durch Trennung. Trennen wir uns (natürlich unbewusst schon sehr früh in unserem weltlichen Dasein) von unserer Quelle, entsteht Angst, genauer gesagt Existenzangst. Angst ist ein Zeichen, dass eine Trennung geschehen ist. Am inneren Weg und der inneren Arbeit wollen wir wieder Ganzheit schaffen, indem wir alles, wovon wir uns getrennt haben, wieder integrieren. Die Hinweise, was es zu integrieren gilt, gibt uns die Angst.

Die Arbeit mit der Angst hat schon seine Tücken. Haben wir eine Angst erkannt und nehmen sie nicht an, also schicken sie wieder in den Schatten, verstärkt sich die Angst. Machen wir das mit einigen Ängsten, entfernen wir uns immer mehr von unserer Quelle.

Die Angst kann so groß werden, dass es uns unmöglich scheint, sie jemals annehmen zu können. Dann leben wir mit dieser Angst, die sich immer mehr verstärkt bis zu unserem körperlichen Tod. Die meisten unbewussten Menschen leben so. Sie sind nicht bereit sich die Existenzangst zuzugestehen. Das wäre ja ein Versagen und scheitern. Solange wir unseren Ängsten nicht ins Auge blicken, sind wir gefangen in ihnen, ist unsere Leben sehr begrenzt.

Angst ist eine Grundkraft, die uns daran hindert, *frei* zu sein.

Es ist aber nicht wirklich die Angst, die uns daran hindert, sondern unsere Vermeidung, unsere Abwehr, unser Ausweichen vor dieser Kraft. Wir wollen die Kraft der Angst nicht fühlen und so wird der freie Fluss des Lebens behindert.

Angst erzeugt Illusionen im denkenden Geist.

Im Grunde genommen bewirkt Angst, wenn sie im denkenden Geist ausgelebt wird, was meistens geschieht, einen *Realitätsverlust*. Alles, was der Geist mit der Kraft der Angst

hervorbringt, hat nichts mit der momentanen Situation zu tun, sondern mit irgend welchen Prophezeiungen und Fiktionen. Mit der Angst leben wir in einer fiktiven Welt, die nichts mit dem wirklichen Leben zu tun hat. Es beginnt mit der Trennung von unserer Quelle.

F: Braucht es ein offenes Herz?

A: Das Herz ist immer offen. Die Frage ist, können wir das offene Herz auch wahrnehmen? Oft ist unsere Wahrnehmung getrübt oder vernebelt. Wir haben auf der Wahrnehmung dunkle Schatten und verwechseln dies mit unserem Herzen.

Ein offenes Herz hat eine relativ hohe Schwingungsfrequenz. Ist die Schwingungsfrequenz unserer Wahrnehmung zu niedrig, können wir es nicht wahrnehmen.

Niedere Schwingungsfrequenzen in unserer Wahrnehmung können auf unverarbeitete Ängste, Zweifel, Schuld und Scham zurückzuführen sein. Diese Energien drücken die Schwingung unserer Wahrnehmung und erzeugen Vernebelung und dunkle Schatten.

Ein offenes Herz transformiert die Energien der unteren Chakren und sorgt dafür, dass die Kosmischen Energien der oberen Chakren integriert werden können. Dazu brauchen wir eine klare Wahrnehmung.

F: Du bietest auch Tantra Seminare und Retreats an. Wozu ist das dienlich?

A: Wird Erwachen oder Erleuchtung als Ganzheit gesehen, MUSS es ALLES beinhalten, die Freude, wie die Schmerzen, wie auch die Sexualkraft.

In unserer westlichen Gesellschaft ist Sexualität fast ein Tabuthema. Entsprechend sind die Menschen in diesem Bereich auch gehemmt. Hinter jeder Hemmung liegt ein Potential. Dieses Potential möchte ich wecken.

Unsere sexuelle Energie ist eine mächtige Kraft im Körper, die wir für viele Dinge nutzen können. Heilung, Kreativität, Meditation, Spiritualität, Bewusstsein, Selbsterkenntnis und Erleuchtung. Die Sexualkraft dient uns als kreativer Ausdruck unserer Seele.