

Daniel Hertlein

Das Innere leben

Herstellung im Selbstverlag · www.daniel-hertlein.de
Copyright © 2006 Daniel Hertlein
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Verena Hertlein
Lektorat: Claudia Hellmann
Technische Reproduktion: Michael Stolz
Titelgestaltung: Daniel Hertlein
Druck und Bindung: Reiff München GmbH
Gedruckt in Deutschland

ISBN 3-00-018773-1

Inhalt

Vorwort	5
Das äußere Leben	14
Verantwortung	18
Offenheit	20
Mut	22
Erkennen	24
Der Körper als Spiegel	26
Die Weisheit des Körpers	28
Begegnungen zwischen Menschen	32
Zwischen Lehrer und Schüler	38
Meditation	42
Wissen durch Erleben	48
Fokus auf den inneren Weg	52
Die wahre Natur im täglichen Leben	54
Verwirklichung	60
Vergänglichkeit	64
Nachwort	67

Liebe Suchende,

es scheint mir von höchster Wichtigkeit zu sein, dass wir uns immer wieder von der Außenwelt zurückziehen. Es ist ein Rückzug von den äußeren Impulsen. Von diesen unendlich vielen Sinnesreizen, von denen wir uns Glück und Freude erhoffen. Allzu oft richten wir unseren Blick nach außen, immer in der Erwartung, dort Befriedigung zu finden. Aber die Vielzahl der Einflüsse überfordert uns häufig. Sie macht unseren Geist unruhig. Wenn wir keinen Umgang mit den Reizen finden und den Signalen unseres Körpers nicht folgen, erleben wir uns meist als überfordert, ausgelaugt, unglücklich oder krank. Wenn dieser Zustand zu lange andauert, manifestiert er sich in unserem Geist und in unserem Körper. Spätestens wenn der Tempel der Seele vom Einsturz bedroht ist, beginnen wir zu suchen – nach Lösungen, nach Heilung, nach Glück.

Wir versuchen das, was in unserem Körper und in unserer Psyche erkrankt ist, zu heilen. Wir gehen zu Ärzten oder Psychotherapeuten und suchen nach den unterschiedlichsten Methoden, um an uns zu arbeiten. Wenn diese Form der Heilung gelingt, wir aber danach genauso weiterleben wie zuvor, ist sie nur von kurzer Dauer. Unser Körper wird die Ursache des Problems wieder zum Ausdruck bringen, oft sogar an derselben Stelle.

Mit unserer Psyche ist es ähnlich: solange die Arbeit an ihr einzig unser intellektuelles Verstehen fördert, wird sich nichts in der Tiefe verändern. Die Versuche unseres Körpers und unserer Psyche, den Blick auf das Wesentliche zu lenken, werden häufig ignoriert. Bis wir früher oder später vielleicht doch darauf kommen, dass das meiste reine Symptombekämpfung ist.

Aber auch wenn wir gesund sind, hört die Suche nicht auf. Wir suchen unser Glück über die Befriedigung in der materiellen Welt. Wir machen unser Glück von unterschiedlichen Menschen und Situationen abhängig. Wenn wir glücklich sind, wollen wir diesen Zustand in irgendeiner Form bewahren. Wir halten an ihm fest und verlieren ihn doch. Wir versuchen ihn immer wieder zu erzeugen. Wir glauben, wir könnten dadurch Glück erschaffen. Das probieren wir immer wieder, auf die seltsamste Art und Weise. Doch dieses ständige Wiederholen bringt uns nicht das Glück.

In der Hoffnung, das versprochene Heil in religiösen, philosophischen und spirituellen Texten zu finden, lesen wir zahlreiche Bücher. Beeindruckt von der Weisheit der großen Meister schustern wir uns ein Konzept von der Welt zusammen. Dieses Intellektualisieren macht uns redengewandt und verleitet uns zu dem Glauben,

wir sähen die Welt mit den Augen dieser Autoritäten. Aber das Überstülpen großartiger Lebensweisheiten erfüllt uns nicht.

Ein wahres Umdenken findet erst statt, wenn der Leidensdruck zu groß wird. Oder wenn die Sehnsucht nach Wahrheit so stark wird, dass wir uns aufmachen, um sie zu finden.

Wir suchen zahlreiche Lehrer auf, die das Leben und die Seele, Gott und sich selbst erforschen. Doch auch sie weisen uns darauf hin, nach innen zu sehen. Und obwohl wir schon wieder auf uns selbst zurückgeworfen werden, fühlen wir durch ihre Präsenz genug Vertrauen, Klarheit und Kraft, um den Weg nach innen bestreiten zu können. Es ist ein Weg zur inneren Stimme, die uns all die Antworten auf unsere Fragen gibt. Es ist der Weg zurück zu unserer wahren Natur, zu unserem wahren Lehrer, zur wahren Heilung.

Seit Tausenden von Jahren erforschen Menschen Techniken, mit denen wir über innere Welten in Kontakt mit dem inneren Lehrer kommen. Es sind Techniken, die von einem erfahrenen Lehrer vermittelt werden und die jeder erlernen kann. Sie stehen uns zur freien Verfügung. Dieser Weg ist offen für jeden.

Aber wie oft geben wir uns die Zeit, Übungen zu praktizieren, um in Verbindung mit uns selbst zu treten? Wie viel Anstrengung unternehmen wir, um die innere Stimme, die uns den Weg weist, zu hören? Es ist ein Zeichen von Trägheit und mangelndem Vertrauen, wenn wir uns nicht dem zuwenden, was in uns ist.

Wir beweisen es uns immer wieder, dass die treibenden Kräfte der äußeren Welt, wie Vergnügen, Lust, Gewinn und Anerkennung, nicht die innere Sehnsucht nach Liebe und Freude befriedigen können. Solange wir jedoch den Stimmen unserer Wünsche, Vorstellungen und Begierden folgen, wird das Getriebensein kein Ende finden.

Nur wenn wir mit Kontinuität die Übungen der verwirklichten Meister ausführen, werden wir eine Stimme wahrnehmen, die unser ganzes Wesen durchdringt und verändert. Wir werden feststellen, dass diese Stimme anderen Gesetzmäßigkeiten folgt. Die Kräfte der inneren Welt werden uns durch alle Ebenen des Seins begleiten. Sie werden ihren Ausdruck auch in der äußeren Welt finden. Durch uns, wenn wir es zulassen. Nur dann werden wir dienen und unserer Bestimmung folgen.

Der Weg zur inneren Stimme und das Verwirklichen des inneren Wissens ist eine Lebensaufgabe. Es ist kein

leichter Weg, aber der einzige, der uns in der Tiefe erfüllt.

Daher üben wir uns in Yogatechniken, mit deren Hilfe wir über die Verbindung von Körper und Geist einen Zugang zu unserer wahren Natur bekommen. Yoga bedeutet „Anjochen“. Es ist die Vereinigung der individuellen mit der kosmischen Seele. Es ist aber auch ein ständiges Konfrontieren mit Gedanken, Emotionen, Gefühlen und Bildern des täglichen Lebens. Es ist ein Erfahren unserer nicht gelebten Sehnsüchte und ein Erkennen unserer dunklen Seiten. Auf dem Weg des Yoga durchleben wir einen Bewusstwerdungsprozess, der uns durch alle Ebenen unseres Seins führt. Yoga lehrt uns, durch die körperliche, mentale, emotionale und spirituelle Ebene hindurchzugehen und sie alle bewusst wahrzunehmen.

Durch regelmäßiges Praktizieren erkennen wir, wie das angeborene „Ich bin dies“ und „Ich bin das“ häufig dazu verleitet, dass wir uns mit dem Körper und mit dem Geist identifizieren. Jede weitere tiefe Meditationserfahrung bringt das „Ich bin“ gewaltig in Not, und es wird um sein Überleben kämpfen. Sobald die Kraft der Verbindung die Konzepte zerstört, leidet ein Teil unseres Wesens jämmerlich. Jegliches Festhalten daran verursacht einen noch größeren Schmerz. Ja, auch Weinen, Zittern und Lachen gehören zu diesem Prozess.

Doch sind wir geistig stabil genug, den Dingen zu begegnen? Gelingt es uns, all die Informationen, die wir erhalten, zu unterscheiden? Ist es wirklich die innere Stimme, die wir hören?

Ein aufrichtiger Lehrer wird diesen Prozess mit all seiner Erfahrung, mit all seinem Wissen und mit aller Kraft, die durch ihn wirkt, unterstützen. Wenn wir diese Verbindung mit Entschlossenheit eingehen, werden wir das Tempo unserer Entwicklung verändern. Wir müssen ihm vertrauen, damit er uns reich beschenken kann. Er wird bestimmte Übungen auswählen, uns Energie übertragen oder Worte an uns richten, damit wir unsere Ebenen ins Reine bringen und in Kontakt mit der inneren Stimme treten.

Die innere Stimme hat eine enorme Kraft. Sobald wir sie wahrnehmen, werden wir an dem Weg nicht mehr zweifeln. Eine andere Instanz versucht vielleicht an ihm zu zweifeln, doch diese tiefe Sehnsucht lässt uns nicht mehr los. Wir haben sie in uns. Der Versuch, sie zu leugnen, wird misslingen, da wir sie tief in uns spüren.

Sollen wir jetzt wirklich dem folgen, was wir hören konnten? Haben wir eine Wahl?

Um aus dem Chaos der äußeren Welt hervorzutreten,

brauchen wir geistige Stabilität. Die Vernunft und das Unterscheidungsvermögen müssen in unserer wahren Natur gründen, damit es uns gelingt, mit all unserem Mut die innere Welt in der äußeren zu entfalten.

Yoga ist ein Ausdruck der Liebe. Yoga ist Liebe, unser natürlicher Zustand. Jeder, der in Verbindung tritt, wird diese Liebe erfahren. Etwas, das uns geben, schenken, dienen lässt. Wir werden aus einer anderen Kraft heraus die Dinge in die Welt bringen, weil unser Handeln nicht von unserem Ego motiviert ist.

Das Verwirklichen der inneren Stimme stellt die größte Herausforderung auf dem spirituellen Weg dar. Es ist eine Frage des Bewusstseins, der Aufmerksamkeit und der regelmäßigen Praxis, sich nicht von den Versuchungen der äußeren Welt aus der eigenen Mitte reißen zu lassen. Wenn wir Ihm mit all unserem Vertrauen folgen, werden wir uns aus den Verstrickungen des täglichen Lebens lösen. Indem wir Probleme als Seine Zeichen und Wegweiser erkennen, erleben wir unsere Entwicklung als stimmig und schnell. Yoga ist der Weg zurück zu dieser Kraft. Er ist das Licht, das die Dunkelheit aus unserem Körper und aus unserem Geist vertreibt. Yoga lehrt, das Göttliche in uns selbst und in allen anderen zu erkennen.

Sich zu verbinden ist das Wichtigste. Wir erleben die Essenz unserer wahren Natur, wenn wir Menschen wahrhaftig begegnen. Wenn nicht zwei Egos aufeinanderprallen, sondern zwei Seelen miteinander kommunizieren. Wenn wir in einer tiefen Verbindung stehen, stellen wir fest, dass wir zwar einzigartig, aber nicht getrennt voneinander sind. Das einzige, was uns trennen kann, ist das, was wir „Ich bin“ nennen.

In jedem und allem steckt der göttliche Funke. Aber ob wir mit ihm in Verbindung treten, uns und andere damit erleuchten, ist eine Frage der inneren Haltung. Es ist der freie Wille, sich dafür oder dagegen zu entscheiden. Sind wir bereit dazu, die nötigen Anstrengungen zu unternehmen, um Altes loszulassen? Sind wir bereit dazu, uns von Illusionen zu befreien? Sind wir bereit dazu, das Innere im Äußeren zu verwirklichen? Sind wir bereit für Freude, Glück und Liebe?

Wir können aus der Verbindung genügend Kraft schöpfen, um all die Hindernisse zu überwinden. Daher lasst uns praktizieren. Lasst uns der Energie des reinen Herzens folgen. Lasst uns mit dem kommunizieren, was wir tief in uns haben. Wir geben das, was zu geben möglich ist. Wir finden dieses Licht in uns und treten in eine bewusste Verbindung mit allem, was uns umgibt.

Das äußere Leben

Obwohl wir uns immer wieder, meist sogar bewusst,
in die Welt des Leidens stürzen, finden wir keine Freude.
Komisch eigentlich.

Wir leben in der materiellen Welt, daher sollten wir sie
lieben ohne uns von ihr abhängig zu machen.

Alles was wir brauchen um glücklich zu sein, haben
wir bereits in uns.

Ich glaubte lange Zeit, Wort sei Wort, doch das Wort ist nur soviel wert wie der Beweggrund, der dahinter steht.

Oftmals hat das Wort den Anschein von Heiligkeit. Doch wenn du die Früchte der Tat betrachtest, erkennst du lediglich faules Obst.

Noch wichtiger als die Tat selbst ist die Motivation, die dahinter steht.

Was ist Erfolg? Können wir Erfolg einzig am Ergebnis messen?

Wenn man die eigentlichen Beweggründe des Erfolges erkennt, dann wirkt das Erreichte manchmal wie ein jämmerlicher Ausdruck der Unvollkommenheit.

Erfolg ist, seinem Inneren Ausdruck zu verleihen.

Die einzige Arbeit, die sich wirklich lohnt, ist die Arbeit an uns selbst. Weil wir dann all die daraus resultierenden Handlungen als lohnenswert erkennen.

Verantwortung

Sei dir bewusst, dass einzig und allein du die Verantwortung für dein Leben trägst.

Als mein Lehrer sagte, ich solle zu dem Menschen werden, den ich mir wünsche auf dieser Welt, wurde ich ruhig und richtete den Blick nach innen.

Du willst dein Leben ändern. Dann ändere etwas.
Und wenn es nur eine Sache am Tag, eine Sache in der
Woche oder eine Sache im Jahr ist – aber ändere etwas.

In Phasen der Überforderung reagierst du mit Gewohntem.
Daher solltest du achtsam sein, wie vielen Reizen du
dich aussetzt und an was du dich gewöhnst.