

© Drs. Frans Langenkamp
Universal Vision Consultancy
www.selfrealisation.net
Lektorat der deutsche Version: Marc Müller,
Linde Woldt-Schoyerer und Gabriele Höcherl.

Die erste Version dieses Buches wurde schon
2001 veröffentlicht in der niederländischen Sprache.
Diese gründlich bearbeitete Version in der deutschen Sprache
wurde 2024 kreiert und veröffentlicht bei www.bookmundo.de

Diese deutsche Version: „**Einsicht ist Alles, Teil 1**“ behandelt
die ersten zwei der vier Kapitel der Yoga Sutra von Patanjali.
Die letzten zwei Kapitel werden behandelt in „**Einsicht ist Alles,
Teil 2**“, verfügbar über www.bookmundo.de

Die englische Version „Insight is Everything, Part 1“ wurde
veröffentlicht in 2021, und ist verfügbar über die Webseite des
Autors. „Insight is Everything, Part 2“ ist verfügbar über
www.bookmundo.com und auch über www.bookmundo.de



***Einsicht
ist
Alles***

***Uralte Weisheit
für den modernen Menschen***

***Eine neue Übersetzung
mit einem klaren Kommentar
zum Yoga Sutra von Patanjali***

Teil 1 von 2

***Ekam sat,
vipra bahudha
vadanti***

~ Rig Veda



***Die Wahrheit ist eins,
die Weisen sprechen über
sie auf vielerlei Weisen.***

~ Rig Veda

Inhaltsübersicht der Teilen 1 und 2

Einsicht ist Alles, Teil 1

Einführung 13

Nahrung für die Seele 13

Vedisches Wissen 14

Philosophie des Yoga 14

Gliedmaßen versus Stufen 15

Ein neues Paradigma 16

Bewusstsein ist wie ein Ozean 19

Leben aus der Ganzheitlichkeit 21

Über den Inhalt des Yoga Sutras 23

Zweck der Yoga Philosophie 29

Kapitel Eins: Allgemeine Grundsätze 31

Was ist Yoga 32

Fünf Formen der geistigen Aktivität 37

Richtiges Wissen 39

Falsches Wissen 40

Fantasie 41

Schlaf 41

Erinnerung 42

Sinn und Zweck von Yoga 44

Unverhaftet sein, Freiheit 45, 48

Vier Stufen von Samadhi (geistige Absorption) 49

Verlangen nach Samadhi 55

Hingabe an Gott 57

Definition von Gott 60, 62, 63, 65

Die Bedeutung des Wörtchens „Om“ 66

Neun Hindernisse auf dem Weg zur Selbstverwirklichung 69

Unfähigkeit um Selbstbewusstsein zu erleben 69

Wahnvorstellung 70

Anhaftung und übermäßige Sensualität 71

Lethargie, Lustlosigkeit 72
Unaufmerksamkeit, Unachtsamkeit 72
Zweifel 72
Mentale Faulheit 74
Krankheit 74
Techniken zur Überwindung von den Hindernissen 76
Vier Mittel, um Klarheit des Geistes zu entwickeln 78
Freundlichkeit 78
Mitgefühl 79
Freude 79
Gleichgültigkeit 80
Atemübungen 81
Verfeinerung der Sinne 83
Wie man innere Ruhe erreicht 86
Abstimmung auf erleuchtete Seelen 87
Verstehen von Traum- und Schlafzuständen 88
Der Wert der Meditation 92
Reichweite des ruhigen Geistes 93
Der Geist als durchsichtiger Kristall 94
Savitarka Samapatti: Verwirrung des Namens,
Objekt und Bedeutung 96
Nirvitarka Samapatti: Absorption im Objekt
der Wahrnehmung 97
Savichara Samapatti: Absorption in subtilen Objekten
der Wahrnehmung 98
Die unmanifeste Ebene der Wirklichkeit 100
Geistige Absorption mit Objekt 105
Absolutes Selbstbewusstsein 107
Bewusstsein das nur die Wahrheit wahrnimmt 109
Der besondere Wert von Ritam Bhara Pragma 111
Aufarbeitung alter latenten Eindrücke 114
Nirbija Samadhi: geistige Absorption ohne Objekt 117

Kapitel Zwei: Praktische Übungen 121

Selbstdisziplin, Selbststudium und Hingabe 123
Stärkung von Samadhi 127
Die fünf Störungen des Geistes 129

Das Gefühl, ein handelndes Ich zu sein 131
Die Ursache der Anhaftung 133
Die Ursache der Abneigung 134
Hartnäckigkeit 135
Subtile Formen von Störungen und ihre Lösung 136
Effekt von latenten Eindrücken 138
Wirkung der fünf Störungen des Geistes 138
Ursache von Freude und Leid 139
Natur der relativen Existenz 140
Das Vorbeugen von Leiden 142
Identifikation mit dem Gegenstand der Wahrnehmung
als Ursache von Leiden 146
Der Zweck der relativen Schöpfung 147
Reichweite der drei Gunas 148
Die unveränderliche Natur des Atmas 148
Ziel und Zweck der objektiven Welt 149
Identifikation mit der objektiven Welt 150
Unterscheidung zwischen dem Selbst und der Welt 154
Sieben Stufen der Bewusstseinsentwicklung 155
Die acht Glieder des Yoga 157
Die fünf Achtsamkeiten (**Yama**) 158
Die fünf Tugenden (**Niyama**) 162
Was wir mit negativen Gedanken tun sollten 165, 166
Gewaltlosigkeit 167
Wahrhaftigkeit 167
Selbstgenügsamkeit 168
Leben auf dem Pfad zur Ganzheit 169
Freiheit von Habgier 170
Effekt von Reinheit 171
Effekt von Zufriedenheit 173
Effekt von Selbstdisziplin 174
Effekt von Selbststudium 175
Effekt von Hingabe an Gott 175
Körperübungen (**Asanas**) 177, 180
Atemübungen (**Pranayama**) 181, 182
Der vierte Zustand des Bewusstseins 183
Beständigkeit des Geistes 186

Die Loslösung der Sinne von ihren Objekten (**Pratyahara**) 188
Das Geheimnis der Sinnesbeherrschung 191
Brücke zum zweiten Teil von „Einsicht ist Alles“ 193
Literaturliste 195
Andere Bücher dieses Autors 197
Etwas über den Autor 199
Albert Einsteins Überzeugung 200

Einsicht ist Alles, Teil 2

Vorwort und Einleitung 8

Kapitel Drei: Übernatürliche Fähigkeiten 11

Definition von Dharana – Konzentration 12
Definition von Dhyana – Meditation 13
Definition von Samadhi – Geistige Absorption 14
Definition von Samyama – Ganzheitliches Funktionieren 23
Die drei unteren Chakren 34
Die Meditation des universellen Gefühls 36
Einpunktiger Fokus des Geistes 39
Die 25 Komponenten der Wirklichkeit 43
Wissen über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft 47
Der Seher, der Prozess des Sehens und das Gesehene 53
Das Objekt, sein Name und die Vorstellung darüber 55
Die vier Ebenen der Sprache 66
Die zwei Arten von Karma 69
Freundlichkeit und andere emotionale Tugenden 74
Samyama auf der Sonne: Wissen über die himmlischen Welten 82
Samyama auf dem Mond: Wissen um die Anordnung der Sterne 88
Samyama auf dem Polarstern: Orientierung im Universum 91
Durch Intuition kann alles erkannt werden 98
Das Gleichnis von Himmel und Hölle 104
Die sieben Chakras des Menschen 106, 107, 108
Sattva und reines Bewusstsein 110
Die acht Stufen der Manifestation 113
Die fünf Tanmatras 115
Die fünf Mahabhutas – Die fünf großen Elemente 117
Die fünf Pranas – Fünf Funktionen der Lebensenergie 123

Die sieben Dhatus – Sieben Gewebe unseres Körpers 131
Die sieben Körper des Menschen und ihre sieben Welten 137
Wie der Mensch nach Patanjali das Fliegen lernen kann 140
Die potentielle Energie des leeren Raumes 142
Meisterschaft über die Elemente 151
Die acht Maha Siddhis – Große übersinnliche Kräfte 155
Übersinnliche Wahrnehmung 157
Die menschliche Form der Allwissenheit 164
Absolute Befreiung 167
Das Gleichnis vom Jungen am Strand 173
Völlige Einsicht in die Wirklichkeit erlangen 176
Die unendliche Stille in allen Formen der Dynamik wahrnehmen 183
Befreiung definiert 186

Kapitel Vier: Vereinigung/Befreiung 189

Wie erlangen wir übersinnliche Fähigkeiten? 190
Der Mechanismus der Reinkarnation 194
Das Ego als Zentrum unserer Individualität 197
Das Individuum ist eigentlich kosmisch 198
Begegnung mit unserem wahren Selbst 200
Nishkam karma Yoga – Handeln ohne Verlangen 204
Das Gesetz des Karma 206
Drei Arten von Karma 208
Vasanas – mentale Tendenzen 214
Die Vergangenheit und die Zukunft latent in der Gegenwart 215
Die drei Gunas – die drei Arten der Natur 217
Objekte sind real – die objektive Wirklichkeit ist keine Illusion 221
Der Geist als Objekt der Wahrnehmung 225
Bewusstsein als Seher, Sehen und Gesehene 231
Die Dreifaltigkeit von Rishi, Devata und Chandas 232
Das moderne Märchen von Genesis 236
Das Selbst ist selbstverständlich 243
Du bist das allgegenwärtige Bewusstsein 245
Überwindung aller Abhängigkeiten 250
Dharma Megha Samadhi – Totale Befreiung 254
Die Geschichte des Regenmachers 254
Alles ist genau so, wie es sein soll 259

Was du suchst, bist du selbst 261

Wie die Aktivität ihren bindenden Einfluss verliert 261

Die Auflösung aller Schleier der Unwissenheit 265

Die Wahrnehmung der unveränderlichen Zeitlosigkeit 269

Das erreichte Endziel der Seele – Vereinigung 271

Deine kosmische Natur 276

Ein letztes Wort 279

Konsultierte Literatur 281

Anhang 1: Die sieben Körper des Menschen 284

Anhang 2: Die sieben Körper und ihre entsprechenden Chakren 287

Anhang 3: Die sieben Körper, ihre entsprechenden Chakren
und ihre natürlichen Elemente 288

Anhang 4: Die sieben Chakren als die sieben Instinkte 289

Anhang 5: Die sieben Chakren, die sieben Handlungsorgane,
die sieben Wahrnehmungsorgane und ihre Elemente 290

Zwei Sonderangebote des Autors 291

Eine wunderbare Einsicht 292

***Rite
Gyanat
na Muktihi!***



***Ohne
Selbsterkenntnis
keine Befreiung!***

~ Brihad Aranyaka Upanishad



Einführung

Nahrung für die Seele

So wie unser Körper Nahrung braucht um zu funktionieren, so braucht auch unsere Seele täglich Nahrung, um glücklich zu sein. Wir versorgen unseren Körper jeden Tag mit gesunder und abwechslungsreicher Nahrung, vorzugsweise aus biologischem Anbau. Für unsere Seele sollten wir eigentlich dasselbe tun. Sie sehnt sich täglich nach einer guten Portion Weisheit, Einsicht und Liebe, am besten zubereitet auf der Grundlage des gesunden Menschenverstandes. Sie hat es wirklich nötig!

Aber wo kann man diese altmodische „Kost“ heutzutage noch finden? Werden universelle Weisheit und wahre Liebe im Fernsehen gezeigt? Werden sie in Schulen oder Universitäten gelehrt? Werden sie in Kirchen, Tempeln oder Moscheen diskutiert oder praktiziert? Kann man in Zeitungen, Zeitschriften und im Internet etwas über sie erfahren?

Wo können wir noch zuverlässiges und universelles Wissen über das Leben finden? **Gibt es so etwas wie eine universelle Wahrheit?** Ist Spiritualität überhaupt mit dem gesunden Menschenverstand vereinbar? Gibt es so etwas wie eine gemeinsame Grundlage aller Religionen? Sicherlich gibt es nur einen Gott, so habe ich es zumindest einmal verstanden. Wer wird nicht manchmal durch das Fehlen eines klaren, universellen, nicht-sektiererischen Wissens über die Natur des Lebens entmutigt? Mein ganzes Leben lang habe ich nach wahren, zuverlässigen

sigem, universellem und doch praktischem Wissen über das Leben gesucht. Ich habe es in der Kirche, an der Universität, im Wissen der „primitiven Kulturen“, in der vedischen Astrologie, im Yoga und in der Meditation gesucht. Wenn ich jetzt auf diese Odyssee zurückblicke, sehe ich, dass ich in all diesen Bereichen etwas Wertvolles gefunden habe, das mich meinem Ziel näher gebracht hat. Vor allem das alte vedische Wissen, welches in Indien bewahrt wird, hat mich erkennen lassen, dass die Wahrheit weder eine Philosophie noch eine Wissenschaft noch eine Religion ist. **Es hat mich erkennen lassen, dass Wahrheit ein Zustand des Bewusstseins ist.**

Vedisches Wissen

Einer der vielen Zweige der vedischen Weisheit ist die Philosophie des Yoga. In Indien gelten nur drei Lehrbücher als wirklich authentische Texte über Yoga. Dies sind die *Bhagavad Gita*, das *Yoga Sutra von Patanjali* und die *Shiva Samhita*. Seit mehr als vierzig Jahren bin ich ein Bewunderer von Patanjalis Yoga Sutra. **Ich habe es als einen wunderschönen Text verstanden, der klar und systematisch die Natur und den Umfang des menschlichen Bewusstseins offenbart.** Im Laufe der Jahrhunderte war das Yoga Sutra eine Quelle der Inspiration für Suchende in Ost und West. In all diesen Jahrhunderten, in jeder neuen Generation, hat es von den Weisen der jeweiligen Zeit den Stempel der Zustimmung erhalten. Dank dieser Autorisierung durch viele Generationen ist es zu einem sehr verbindlichen Text geworden. Indem ich eine neue Übersetzung und einen Kommentar zum Yoga Sutra schreibe, hoffe ich zu zeigen, dass Spiritualität im Grunde sehr einfach ist. **Ich hoffe zu zeigen, dass Spiritualität nur eine Frage des gesunden Menschenverstandes ist!**

Die Philosophie des Yoga

Meine Absicht ist es, ein vedisches Lehrbuch zu untersuchen und es so tief zu durchdringen, dass seine *Essenz* zum Vorschein kommt. Ich habe den Text von Patanjali gewählt, weil er sich sehr wissenschaftlich, systematisch und universell ausdrückt. Die Essenz dessen, worum es im Leben geht, ist sozusagen „zum Mitnehmen“ da.

Das Yoga Sutra von Patanjali ist daher eine universelle Wissenschaft und Technologie des Bewusstseins. Es beschreibt die Natur und den Umfang unseres Bewusstseins. Es gibt klare Anweisungen, was wir tun können, um das volle Potenzial unseres Bewusstseins zu entfalten. Patanjali beschreibt die Erfahrungen, die auf dem Weg zum Ziel – die Vereinigung mit unserem wahren Selbst – auftreten, und er beschreibt in klaren Worten das Endergebnis der vollen Entfaltung unseres Bewusstseins. Er beschreibt die Natur und die Erfahrung des höchstmöglichen Zustands des menschlichen Bewusstseins, den wir „Einheitsbewusstsein“ nennen können.

Gliedmaßen versus Stufen

Er nennt seine Ausführungen *Ashtanga Yoga – Die acht Gliedmaßen des Yoga*. **Gliedmaßen ist ein sehr passender Begriff, weil jeder weiß, dass die Gliedmaßen unseres Körpers sich alle gleichzeitig entwickeln.** Du kannst deinen Arm nicht kultivieren, ohne dass sich dein Kopf mit ihm entwickelt! Und so ist es auch mit unserer geistigen Entwicklung! Doch selbst hier, bei diesem einfachen Punkt, hat der Mangel an gesundem Menschenverstand gnadenlos zugeschlagen. Bis heute ist in fast jeder Übersetzung des Yoga Sutra – und damit in fast allen Yogaschulen der Welt – von acht *Stufen* des Yoga die Rede, die man als Schüler durchlaufen müsse, statt von acht Aspekten der Ganzheit des Lebens, die sich alle gleichzeitig entwickeln, sobald man beginnt, die Philosophie des Yoga praktisch anzuwenden.

Diese Verzerrung der Lehren von Patanjali hat sich für viele aufrichtig Suchende als fatal erwiesen. Ihnen wurde gesagt, sie sollten zuerst die erste Stufe meistern, bevor sie zur zweiten, dritten Stufe, usw. übergehen. Dies hat über die Jahrhunderte hinweg eine verwirrende Wirkung auf die angehenden Yogis gehabt! Yoga, was wörtlich Einheit oder Vereinigung bedeutet, wird in den meisten Übersetzungen und Kommentaren so erklärt, dass es nur mit fast übermenschlicher Disziplin zu erreichen ist. Man müsse dem gesellschaftlichen Leben den Rücken kehren, Sex und persönliche Liebe vergessen und sich einer unerbittlichen eisernen Routine unterwerfen. Es bedürfe einer extrem großen Willensanstrengung, um zu den „höheren Formen des Yoga“ aufzusteigen.

Und so wurde die perfekte Beschreibung, wie man sein Bewusstsein mühelos und natürlich entwickeln kann, in eine in sich widersprüchliche und daher unpraktische Doktrin verwandelt. Das Ziel des Yoga – Eins werden mit dir Selbst – wurde (und wird) als nur über einen extrem komplizierten, mystischen, okkulten und beschwerlichen Weg erreichbar beschrieben, der nur von wenigen Auserwählten durchlaufen werden kann. Während die Popularität des Yoga zunimmt, genießt es im Westen noch immer nicht den guten Ruf, den es eigentlich verdient. Es ist noch gar nicht so lange her, dass Papst Johannes Paul II. Yoga verboten hat!

Ein neues Paradigma

Indem ich das Yoga Sutra übersetze und kommentiere, möchte ich zeigen, **dass das Leben zwar auf der einen Seite unendlich komplex, auf der anderen Seite aber absolut einfach ist!** Oberflächlich betrachtet, besteht das Leben nur aus Unterschieden. Aber in der Tiefe nehmen wir alle an demselben universellen Prozess teil, den man Leben nennt. Wenn wir nur tief genug denken, wahrnehmen und fühlen können, kommen wir zu der Erkenntnis, dass wir alle im Wesentlichen gleich sind. Im Grunde genommen sind wir alle eins! *Meine* Essenz ist identisch mit *deiner* Essenz. **Nach der alten vedischen Weisheit besteht alles, was existiert und alles, was lebt, aus ein und derselben nicht-materiellen Substanz, welche *Bewusstsein* genannt wird.** Wie definieren die alten vedischen Texte den Begriff des Bewusstseins, der doch für den Durchschnittsmenschen ein recht vager Begriff ist?

Nach dem vedischen Paradigma (ein schickes Wort für Weltbild, Weltanschauung) ist das Bewusstsein einfach die ultimative Wirklichkeit. Bewusstsein wird als die Essenz der Existenz definiert. **Die vedische Philosophie definiert Bewusstsein als die nicht-materielle Substanz, aus der alles und jeder besteht.** Dies beinhaltet, dass das Bewusstsein primär und das Seele-Geist-Körper-System sekundär ist! Es ist das *Bewusstsein*, das uns leben, denken, sprechen und handeln lässt. Es ist das *Bewusstsein*, durch das wir uns selbst, die Welt und das Universum wahrnehmen. Es ist das *Bewusstsein*, durch das wir Philosophien, Religionen, Wissenschaften und Künste geschaffen ha-

ben. Man könnte sich fragen, von wessen Bewusstsein ich eigentlich spreche. Die Antwort auf diese Frage lautet: Ich spreche von *unserem* Bewusstsein! Unser aller gemeinsames Bewusstsein. **Nach vedischer Auffassung gibt es im gesamten Universum nur ein Bewusstsein, und das ist das Bewusstsein, aus dem wir alle hervorgegangen sind, das uns leben lässt und dessen Verkörperung wir buchstäblich sind.**

Viele werden einige Zeit brauchen, um sich an die weitreichenden Auswirkungen zu gewöhnen, die dieses vedische Paradigma auf das gängige Weltbild haben wird. Normalerweise sehen die Menschen das Bewusstsein nicht als etwas, das aus sich selbst heraus existiert und allgegenwärtig, ewig und unsterblich und die Quelle aller Naturgesetze ist! Wer sieht heute noch, dass das Bewusstsein die Quelle der gesamten Schöpfung ist und dass es das gesamte Wissen besitzt, das nötig war, um dieses gesamte Universum ins Leben zu rufen? Aber die moderne Physik kommt uns zu Hilfe, indem sie dieses uralte Verständnis der Essenz der Schöpfung bestätigt. Die alte materialistische Weltanschauung beginnt rissig zu werden und ist angesichts der modernen Entdeckungen in der Quantenmechanik bereits unhaltbar. **Es sieht so aus, als würde die Menschheit erwachen – immer mehr Menschen erkennen spontan das Paradigma des universellen Bewusstseins als Ausdruck der einfachen, ewigen und universellen Wahrheit an.**

Diese allumfassende Wahrheit kann von den Menschen gesehen und erfahren werden, indem sie die mühelosen und natürlichen Techniken anwenden, die uns die alten vedischen Seher und Yogis hinterlassen haben. Indem wir das praktische und wissenschaftliche Wissen über das Bewusstsein nutzen, welches in vedischen Lehrbüchern wie dem Yoga-Sutra von Patanjali enthalten ist, können wir unser Bewusstsein erweitern und entfalten. Einfacher noch: Wir können dadurch lernen, bewusst zu werden von unserem eigenen Bewusstsein. Infolgedessen beginnen wir, unser angeborenes Potenzial mehr und mehr zu nutzen. Indem wir uns dieses tiefe, erfahrungsbasierte Wissen aneignen, erkennen wir spontan, dass wir die Verkörperung oder die Manifestation von Bewusstsein sind. Da unser Seele-Geist-Körper-System ein inte-

grierter Teil der Schöpfung und als solcher nichts besonderes ist, werden wir ganz natürlich zu der Erkenntnis gelangen, dass nicht nur *unser Seele-Geist-Körper-System*, sondern auch die gesamte materielle Schöpfung eine Manifestation des Bewusstseins ist.

Diese allumfassende Vision der Wirklichkeit, diese universelle Sichtweise, ist die Essenz dessen, was ich als das Paradigma des neuen Jahrtausends bezeichnen würde. **Die große kopernikanische Revolution dieses Jahrtausends wird darin bestehen, dass wir als Menschheit erkennen werden, dass die gesamte materielle Schöpfung die Manifestation eines einzigen, allgegenwärtigen, universellen Substrats ist, das wir am besten als *Bewusstsein* verstehen können.** In diesem neuen und aufgeklärteren Jahrtausend wird sich die ultimative Wirklichkeit, über die wir uns als Menschheit seit ein paar tausend Jahren in Kirchen, Tempeln und Moscheen alle möglichen Geschichten in Form von Gleichnissen und poetischen religiösen Darstellungen erzählt haben, als nichts anderes erweisen als dieses eine, universelle, absolute, ewige und unsichtbare Bewusstsein!

Im Laufe der Jahrhunderte haben Menschen die Essenz der Wirklichkeit intuitiv verstanden und dieser Essenz unzählige Namen gegeben – oft poetisch und mit religiöser Verehrung. In der Regel beschrieben die Menschen die ultimative Wirklichkeit mit Hilfe von Analogien und allegorischen Darstellungen. Sie kennen diese Darstellungen wahrscheinlich: Ein alter Mann mit Bart, ein Mann mit seinem Sohn auf einem Thron sitzend, eine Frau mit acht Armen, ein Mann mit vier Köpfen, ein Halb-Mann/Halb-Frau, ein zorniger Mann mit erhobenem Finger, eine barmherzige Frau mit segnender Geste, ein Mann, der auf einem Berg meditiert, eine Frau, die auf einem Tiger sitzt, das Licht des Lichts, das Licht unzähliger Sonnen und so weiter. All diese Bilder sind Ausdruck der menschlichen Vorstellungskraft, die versucht, eine bestimmte spirituelle, essenzielle Erkenntnis in Bildern darzustellen.

Bewusstsein ist wie ein Ozean

Die beste Analogie, die mir bisher in Bezug auf das universelle Bewusstsein, das allen Phänomenen zugrunde liegt, begegnet ist, ist

die der Welle und des Ozeans: Alle relativen Phänomene sind wie eine Welle auf einem Ozean. Alles, was wir sehen, ist die vorübergehende Manifestation eines ewigen Ozeans des Bewusstseins. Ob eine Welle groß oder klein ist, ob sie eine Schaumkrone hat oder nicht, ob sie sich nach rechts oder links, nach Osten oder Westen bewegt, sie ist im Grunde nichts anderes als Wasser. Durch und durch Wasser. Auch der Mensch kann mit einer vorübergehenden Welle auf dem Ozean verglichen werden, obwohl wir in einer Hinsicht eine besondere Art von Welle sind. Der Mensch unterscheidet sich von vielen anderen Wellen dadurch, dass er die Fähigkeit besitzt, über seinen eigenen Ursprung nachzudenken. Wir können uns unseres Ursprungs, unserer Essenz bewusst werden!

Jede Welle, die lernt, nach innen zu schauen, und dabei für einen Moment ihre äußere Form und ihre äußere Funktion vergisst, kommt natürlich zu dem Schluss, dass sie ganz aus Wasser besteht, unabhängig von ihrer Größe, Richtung, Geschwindigkeit usw. Wenn sie nach innen schaut, sieht sie nichts anderes als eine unergründliche Masse von Wasser! Dann realisiert sie, und das vielleicht zum ersten Mal: *Wow, ich bin der Ausdruck eines unergründlich tiefen und unendlich weiten Ozeans. Wenn ich wieder hinabsteige, ist alles in Ordnung, ich werde wieder eins mit meiner Essenz – dem grenzenlosen Ozean!*

Sie können sich vorstellen, wie aufgeregt diese Welle darüber ist. Es ist die Entdeckung ihres Lebens! Weil sie bis jetzt immer mit äußeren und oberflächlichen Dingen beschäftigt gewesen war, hatte sie diese innere, unbegrenzte Ebene von sich selbst nie bewusst wahrgenommen. Wenn sie dann wieder um sich schaut und ihre Geschwisterwellen um sich herum vorwärts rollen sieht, wird ihr spontan klar, dass auch sie alle nur aus Wasser bestehen. Sie realisiert sich: *Alle meine Mitwellen sind die vorübergehende, natürliche und spielerische Manifestation desselben Ozeans, der auch mein Wesen, der auch meine Essenz ist!* **So kommt die Welle zu dem Schluss, dass sie im Grunde eins ist mit allen ihren Mitwellen, wo immer sie sich auch im Meer befinden mögen.** Die äußeren Unterschiede und Funktionsunterschiede, die bis vor kurzem ihre Wahrnehmung beherrschten, werden

nun im Hinblick auf den Ozean als Ganzes gesehen und verstanden. Die äußeren Unterschiede in Form und Funktion werden nun als das gesehen, was sie sind: Oberflächliche, vorübergehende Phänomene, die das Verständnis der wesentlichen Einheit nicht mehr dominieren und überschatten.

Tief in ihrem Herzen weiß die Welle: *Im Grunde bin ich eins mit dem ganzen Ozean!* Was für eine wunderbare Erkenntnis, was für ein sich ausdehnendes Gefühl. Darüber hinaus weiß die Welle: *Im Grunde genommen sind meine Brüder und Schwestern auch eins mit dem Ozean, ob sie es wissen oder nicht.* Die Welle ist „erleuchtet“ geworden, wie es in der vedischen Literatur heißt. Und sobald sie die Gelegenheit hat, flüstert sie ihrer Nachbarwelle zu: *Hey, schau doch mal in dich hinein ... nur so zum Spaß, wende deine Aufmerksamkeit nach innen und sag mir, was du siehst!* Die Nachbarwelle nimmt diesen Vorschlag an und führt das gleiche natürliche und einfache Experiment in seinem Inneren durch. Auch sie kommt zu der *Entdeckung*, dass sie nichts anderes als Wasser ist, und sie realisiert nun ebenfalls, dass sie im Wesentlichen eins mit ihrem Nachbarn ist. Die Wellen sind von Natur aus spielerisch und neugierig und schauen sich gegenseitig die Angewohnheit ab, hin und wieder einen mentalen „Sprung“ nach innen zu unternehmen.

Diese frohe Botschaft verbreitet sich spontan wie ein Lauffeuer über den ganzen Ozean, und in kürzester Zeit weiß jede Welle, dass sie im Grunde mehr ist als nur eine vorübergehende Welle ... jede Welle weiß nun, dass sie im Wesen eins ist mit dem Ozean und sogar eins ist mit all ihren Mitwellen. So wird der Ozean zu einem vereinten, glücklichen und pazifistischen Ozean. Bis vor kurzem bekämpften sich die Wellen aus Unkenntnis ihrer gemeinsamen Natur und Essenz, aber jetzt lernen sie zu leben und leben zu lassen. Nachdem sie zuvor auf das Reaktionsmuster „**Kampf oder Flucht**“ (*fight or flight*) konditioniert waren, lernen sie nun in den Situationen zu „**bleiben und zu spielen**“ (*stay and play*). Die Einsicht in das Wesentliche ist schnell zum Allgemeinwissen geworden und so genießt nun jede Welle die einfache und doch tiefgehende Erkenntnis, die so oft in den vedischen Texten erwähnt wird: *Aham Brahmasmi* – Ich bin die Gesamtheit; alles