

Yoga aus der Reinheit der Seele

Ein geistiger Schulungsweg

Einen Zugang zur geistigen Welt finden – geht das überhaupt? Was für den einen wie abgehobene Träumerei klingt, ist für den, der sich auf den Weg einer Einweihungsschulung begibt, eine ganz und gar praktische Übung mit erkennbaren positiven Resultaten.

Welche Gründe führen Menschen auf einen geistigen Schulungsweg? Viele Menschen suchen im Leben nach Befriedigung und Erfüllung in ihrer Arbeit, ihrer Partnerschaft, in ihrer Beziehung zu ihren Kindern, in freundschaftlichen Beziehungen, im Unternehmen von interessanten Reisen, in materiellen Werten wie einem schönen Auto, einem eigenen Haus etc. Kann dies nicht mehr ganz zufrieden stellen und beschäftigt einen vielleicht die Frage nach dem Sinn des Lebens, so beginnen einige nach anderen Dingen zu suchen. Sie besuchen eventuell psychologische oder esoterische Veranstaltungen oder Seminare und interessieren sich für spirituelle Literatur.

Manche Menschen führt auch eine schwere Krankheit, eine Trennung oder ein anderer Krisenzustand in ihrem Leben an einen Punkt, an dem sie sich neu orientieren möchten.

Im Folgenden möchte ich Ihnen den *Yoga aus der Reinheit der Seele* vorstellen, einen zeitgemäßen Schulungsweg, der von Heinz Grill begründet wurde. Die Ausführungen sollen darstellen, wie dieser Schulungsweg in der Praxis aussehen kann und welches Ziel er verfolgt.

Der Begriff "Geistige Schulung"

Da der Begriff „geistige Schulung“ heutzutage mit unterschiedlichen Vorstellungen belegt ist, soll zu Beginn aufgezeigt werden, wie er im *Yoga aus der Reinheit der Seele* verstanden wird. Unter geistiger Schulung, oder man kann auch sagen Einweihungsschulung bzw. Initia-

tionsschulung, versteht man auf diesem Schulungsweg eine Schulung, die zu einem eigenständigen Verstehen von geistigen Gesetzmäßigkeiten führen kann.

Da wir in der Regel keinen Zugang zur geistigen Welt besitzen, benötigen wir eine Brücke. Als Brücke können uns so genannte inspirative Schriften oder Einweihungsschriften dienen, die von einem Lehrer geschrieben wurden, der einen Einblick in diese Welt besitzt und deren Gesetzmäßigkeiten kennt. Im *Yoga aus der Reinheit der Seele* dienen neben den Schriften von Heinz Grill im Wesentlichen die Schriften von Rudolf Steiner, Sri Aurobindo und Sathya Sai Baba.

Weiterhin kann vor allem die persönliche Begegnung mit einem eingeweihten Lehrer eine wesentliche Brücke zur geistigen Welt darstellen. Die spirituelle Schulung erhält durch das gelebte Vorbild eine Authentizität, die den eigenen Willen auf eine neue Weise befeuern kann.

Was ist Seele? was Geist?

Gemäß dem Menschenbild von Heinz Grill besteht der Mensch aus Körper, Seele und Geist. Mit dem Körper ist unser tatsächlicher physischer Körper gemeint. Unter Seele wird im Sprachgebrauch oftmals der persönliche Gemütszustand verstanden, indem wir uns gerade befinden, d.h., ob es uns gut oder schlecht geht. Im *Yoga aus der Reinheit der Seele* wird dieser Begriff anders definiert. Die Seele besteht gemäß diesem Menschenbild aus drei seelischen Kräften. Es sind dies das Denken, das Fühlen und der Wille. Diese drei Seelenkräfte werden anhand von Yoga-Übungen, Seelenübungen und dem Studium von meditativen Texten bewusst trainiert, geschult und gestärkt.

Der Geist wird im üblichen Sprachgebrauch oftmals mit dem Denken gleichgesetzt. So sagt man manchmal: „Ich fühle mich heute geistig nicht so fit.“ In diesem Yoga wird der Geist hin-



gegen als etwas Unwägbares, Unnennbares, als ein Mysterium bezeichnet. Der Geist kann sich in anspruchsvollen religiösen Schriften, wie es z.B. die Evangelien sind, ausdrücken. Auch in der Bhagavad Gita, die als die „Bibel der Hindus“ bezeichnet wird, und in Schriften von eingeweihten Menschen lebt Geist. In diesen Werken werden Gesetzmäßigkeiten, die in der geistigen Welt Bestand haben, ausgedrückt.

Für die meisten Menschen sind die Gedanken in anspruchsvollen geistigen Schriften anfangs vollkommen fremd. Sie bedürfen deshalb einer langen und wiederholten Auseinandersetzung, bis sie langsam in ersten Schritten nachvollzogen und eigenständig verstanden werden können. Es kann dies mit dem Erlernen einer Fremdsprache verglichen werden: Erst durch das wiederholte Studium der Vokabeln und der Grammatik wird uns eine fremde Sprache langsam vertrauter.

Die spirituelle Schulung erhält durch das gelebte Vorbild eine Authentizität, die den eigenen Willen auf eine neue Weise befeuern kann.

Würden uns unsere Seelenkräfte geordneter und freier zur Verfügung stehen, so könnte die gleiche Situation anders verlaufen. Wir würden erst einmal ruhig auf den anderen hinhören und auf den Schmerz unserer Verletztheit nicht sofort reagieren. Wir würden unser Gegenüber vielleicht erst einmal auffordern, die Aussagen genauer zu begründen und zu definieren. Wir würden unsere eigenen Worte zurückhalten, um dann ruhiger oder vielleicht auch zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal in das Gespräch zu treten.

Dies soll nicht heißen, dass wir eine Verletzung einfach hinnehmen, sondern dass wir selbst unter der Kontrolle unseres Denkens, Fühlens und unserer Willenskraft bleiben und somit bewusster und geordneter reagieren.

Die Seelenübung der Konzentration

Intensiviert werden kann diese Ordnung der Seelenkräfte durch das Praktizieren einer Seelenübung. Heinz Grill hat für dieses Training der Seelenkräfte in seinem Buch „Yoga und Christentum“ neben der Seelenübung der Konzentration noch fünf weitere Seelenübungen beschrieben, nämlich:

1. die Weisheitskräfte im Leben und die elementare Sinnesbedeutung einzelner Pflanzen
2. das rechte Urteil
3. die Entwicklung eines praktischen Denkens
4. die Hingabebereitschaft mit dem Körper und
5. das rechte Lesen.

Nehmen wir an, wir möchten uns mit dem Thema der Kommunikation näher beschäftigen und möchten dazu eine Seelenübung der Konzentration ausführen. Für diese Seelenübung verschaffen wir uns erst einmal eine entsprechende spirituelle Textstelle. Ausführungen zum Sprechen finden wir bei Heinz Grill z.B. in „Kosmos und Mensch“ in dem Kapitel „Sprachgestaltung und die Entwicklung der Venus“.

„Eine der schönsten und wesentlichsten Übungen dabei ist jene Konzentrations- und Disziplinübung, die das eigene Ich oder das eigene Wollen in der Sprache überwindet und die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung konkret an dem anderen anknüpfen lässt. Wir hören auf

den Anderen hin und wir beginnen unsere Rede nicht entsprechend unserer Erfahrung, sondern knüpfen an der Erfahrung des Anderen an. Dadurch sind wir zu einem Verlassen des eigenen Standpunktes gezwungen. Wir müssen nicht unseren Standpunkt aufgeben, aber wir benennen unseren Standpunkt nicht gleich mit Worten, sondern fühlen uns in den Anderen, in seine Art des Denkens, in seine individuelle Wesenseigenschaft hinein“.

Praktische Ausführung einer Konzentrationsübung

Für die praktische Ausführung setzen wir uns im Schneidersitz, im Lotussitz oder auf einem Stuhl an einen ruhigen Platz. Wir richten die Wirbelsäule sanft auf, da dadurch eine bessere Konzentration gegeben ist. Für die Dauer von 10-15 Minuten betrachten wir nun einen ausgewählten Gedanken aus der Textstelle, z.B.: „Wir hören auf den Anderen hin und wir beginnen unsere Rede nicht entsprechend unserer Erfahrung, sondern knüpfen an der Erfahrung des Anderen an“. Wir können uns dies so vorstellen, dass der Gedanke vor uns auf einer Tafel steht und wir ihn ruhig anschauen und zur Kenntnis nehmen.

Es empfiehlt sich, für einige Tage bei dem gleichen Text zu bleiben, da erst dadurch ein langsames Verstehen heranreifen kann. Das Verstehen eines geistigen Gedankens unterliegt in der Regel bestimmten Rhythmen. Nach 3 Tagen entsteht ein erster näherer Bezug, und nach 6 Tagen ist die Beziehung zu diesem Gedanken noch stärker geworden und es ist vielleicht möglich, dass sich bei uns auch eine Empfindung einstellt über die Richtigkeit des Gedankens.

Wirkung einer Seelenübung auf uns und auf unsere Umgebung

Es könnte sich nun die Frage stellen: Was bringt uns solch eine Übung eigentlich?

Indem wir solch eine Übung über mehrere Tage ausführen, prägt sich der Gedanke tiefer in unser Gedächtnis ein. In Gesprächen können wir dann bemerken, dass der Gedanke im

Das Training der Seelenkräfte

Das Training der Seelenkräfte nimmt auf diesem Schulungsweg eine wichtige Rolle ein. Die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und des Willens sollen dadurch mehr in eine Ordnung kommen. Dass unsere Seelenkräfte nicht immer geordnet sind, kann das folgende Beispiel zeigen.

Nehmen wir an, wir befinden uns in einem schwierigen Gespräch. Wir fühlen uns durch die Worte des Gegenübers verletzt, unsere Emotionen steigen hoch und die Worte, die wir dann erwidern sind nicht selten heftig und unkontrolliert. Auch unsere Willenskraft, die eigenen Worte erst einmal zurückzuhalten und in Ruhe zu überdenken, haben wir nicht mehr unter Kontrolle.



Heinz Grill.

Stillen unsere Gespräche begleitet. Unsere Aufmerksamkeit wird dadurch wacher und sensibler. Die Emotionen werden insgesamt ruhiger und geordneter. Diese Disziplin beim Sprechen stärkt zunehmend auch das Nervensystem, was sich bei innerer Unruhe oder Schlafstörungen förderlich bemerkbar machen kann.

Durch diese Bereitschaft des Hinhörens auf den Anderen kann sich auch eine nähere Beziehung zum Gegenüber entwickeln. Wir lernen den Anderen besser kennen. Diese Entwicklung einer näheren Beziehung ist eine reale seelische Stimmung, die wir konkret wahrnehmen können.

Diese seelische Stimmung ist von einem sympathischen oder antipathischen Gefühl in einem Gespräch zu unterscheiden. Sympathische oder antipatische Gefühle können schnell entstehen und sich ebenso schnell wieder ändern. Die Entwicklung einer näheren Beziehung zu einem anderen Menschen entwickelt sich jedoch selten schnell und sofort und erfordert die Aufmerksamkeit im Zuhören und Hinschauen auf den anderen.

Durch unsere eigene Ruhe und Bewusstheit in einem Gespräch kann aber auch unser Gesprächspartner ruhiger werden. Ein Gespräch, das von einem spirituellen Gedanken begleitet wird, erhält dadurch eine Zentrierung und Ordnung für alle Beteiligten.

Geordnetes Sprechen und die geistige Welt

Die Wirkungen eines geordneten Sprechens haben nicht nur auf uns und unsere Gesprächspartner eine Auswirkung. So möchte ich Ihnen an dieser Stelle gerne ein Zitat von Heinz Grill vorstellen, wie er aus seiner Sichtweise die Wirkung auf die geistige Welt beschreibt:

Ein Gespräch, das von einem spirituellen Gedanken begleitet wird, erhält dadurch eine Zentrierung und Ordnung für alle Beteiligten.

„Alle Rede, die frei und darstellend zu einem Thema ausgerichtet ist, die sich um Objektivierung der Tatbestände kümmert und keine Verurteilung über andere setzt, eine Rede oder eine Darstellung in schriftlicher Form, die zur Aufklärung und Wahrung der verschiedenen Ebenen führt, wirkt auf die geistigen Welten befreiend und harmonisiert den Astralleib, der als der übergeordnete Steuerungsorganismus für das gesamte Leben dient. Die Worte zeigen auf, ohne beeinflussen zu wollen; sie stellen dar, ohne gewinnen zu wollen; sie informieren, ohne zu manipulieren; sie erläutern, ohne zu verurteilen, und sie beschreiben, ohne zu verletzen.“ (aus „Die Seelsorge für die Verstorbenen“)

Ein spiritueller Weg, der in die Welt führt

In früheren Einweihungsschulen war mit einer spirituellen Schulung meist ein Rückzug aus der Welt, d.h. aus dem normalen Leben mit Beruf und Familie, verbunden. Im *Yoga aus der Reinheit der Seele* bleibt der Schüler jedoch in seinem gewohnten Umfeld. Er beschäftigt sich, je nach seiner individuellen Interessenlage, mit spirituellen Texten. Das hier genannte Beispiel der Kommunikation ist nur eines von vielen. Je nach Interesse können Sie sich mit spirituellen Gedanken zu den Gebieten des Yoga, der Ernährung, Erziehung, Medizin, Seelsorge, Natur etc. beschäftigen.

Je mehr nun diese Texte eigenständig verstanden werden, desto mehr prägen sie auch das Bewusstsein und bestimmen somit die Handlungen des Alltags.

In dem Buch „Die Orientierung und Zielsetzung des Yoga aus der Reinheit der Seele“ (komplett als kostenlose pdf-Datei unter www.heinzgrill.de herunterzuladen) beschreibt Heinz Grill u.a. das Ziel seines Schulungsweges wie folgt:

„Das Ziel des Yoga ist nicht, wie es allgemein in verschiedenen Schulen noch angestrebt wird, ein Erlöschen der Individualität und ein Aufgehen in den Erfahrungen der kosmischen Einheiten mit ihrer schweigenden Ruhe, sondern ein Bewusstwerden im Denken, Fühlen und letzten Endes in der Identität des Han-

delns gegenüber einer sich offenbarenden geistigen Wirklichkeit, die selbst die metaphysische Welt übersteigt.“

Gabriele Hirschvogel

Gabriele Hirschvogel studiert Yoga seit 15 Jahren. 1992 Ausbildung zur Yogalehrerin bei Heinz Grill. Sie gibt regelmäßig Yogakurse und Seminare in Titisee-Neustadt, Donaueschingen, Bad Dürkheim und Umgebung.

Kontakt: Gabriele Hirschvogel, Giersbühlstraße 7, D-79859 Schluchsee, Tel. 0170-7154445
eMail: gaby-hirschvogel@web.de

BUCH-TIPPS

Heinz Grill, *Yoga und Christentum*
Heinz Grill, *Kosmos und Mensch*

ANZEIGE

In den Texten Swami Sivanandas (Indien 1887-1963) befinden sich trostvolle und stärkende Worte, die wertvolle Hilfen und Perspektiven für das eigene Leben geben können. Auf unterhaltsame Weise gewährt das Buch einen tiefen Einblick in die indische Kultur und Religion.

Erschienen beim Lammers-Koll-Verlag
ISBN 3-935925-76-x
2. Auflage 2005
224 Seiten, Kart. 70 Fotos s/w
Euro (D) 20,40