Heinz Grill

Übungen für die Seele

Die Entwicklung eines reichhaltigen Gefühlslebens und das Erlangen erster übersinnlicher Erkenntnisse

Synergia

Heinz Grill

Übungen für die Seele

Die Entwicklung eines
reichhaltigen Gefühlslebens und die Erlangung
erster übersinnlicher Erkenntnisse

IMPRESSUM

Erstausgabe 2017
Erschienen im Synergia Verlag, Basel, Zürich, Roßdorf
eine Marke der Sentovision GmbH
www.synergia-verlag.ch

Alle Rechte vorbehalten
Copyright 2016 by Synergia Verlag, Roßdorf
Gestaltung und Satz: Hans-Peter Fritsche / Lammers-Koll-Verlag
Cover: Hans-Peter Fritsche / Lammers-Koll-Verlag & FontFront GmbH

Vertrieb durch: Synergia Auslieferung
www.synergia-auslieferung.de

Printed in EU
ISBN: 9783906873336

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter http://dnb.ddb.de abrufbar.

Titelbild

Das Titelbild von David Roberts vom ägyptischen Tempel beschreibt auf malerische Weise wie die damaligen Gebäude zwischen der Welt und einer geistigen Sphäre eine Vermittlung brachten. Die Säulen richten sich zum Himmel, ordnen sich rhythmisch aneinander und die Kapitelle wie auch die tragenden oberen Verbindungsglieder geben einen sehr lebendigen Ausdruck über die kosmisch plastizierenden Kräfte. Die Architekten, die in der ägyptischen Zeit die Tempel erschufen, besaßen eine lebendige Idee über kosmische Prinzipien und mit viel Arbeit und Mühe wurden diese Ideen in die Manifestation gebracht.

Eine Seelenübung kann einen annähernden Vergleich mit einem Tempelgebäude erhalten. Der Unterschied ist äußerlich zunächst einmal sehr groß, denn ein alter griechischer oder ägyptischer Tempel, beschreibt eine wahrhaftige monumentale Offenbarung. Dennoch aber kreiert der Mensch durch die Seelenübung eine Formstruktur durch die wiederholte und ausdauernde Arbeit eine großartige, über die Phantasie hinausgehende Realität erzeugt. Bei den meisten Übungen gewinnt die Seelenübung nicht eine direkte Manifestation und wird deshalb noch nicht mit den physischen Augen sichtbar. Sie bleibt in einer mentalen Wirklichkeit. Jede Übung besitzt jedoch am Anfang eine reale und bemerkenswerte Idee, die sich über konkrete Denkvorstellungen und daran geknüpfte Empfindungen zu einem tatsächlichen Seelenleib oder, man kann sagen, Seelengebäude entwickeln kann.

Die menschliche Seele verbindet eine höhere geistige Wirklichkeit mit ihren Gefühlen und inneren Wahrnehmungen auf geschickte Weise mit dem Körper oder der Materie. Die Funktion des Tempels sollte in früheren Zeiten den Menschen ein geistiges Lebensgefühl innerhalb der irdischen Verhältnisse schenken. Im gleichen Maße stellt heute die Seelenübung die Möglichkeit dar, sich sowohl dem Geiste anzunähern, als auch innerhalb den weltlichen Verpflichtungen eine größere Liebeskraft und Verantwortung zu übernehmen. Das Tempelgebäude gewinnt eine innere seelisch leibliche Struktur.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr.phil. Stefan Kurth 8

EIN ELEMENTARES VERSTÄNDNIS DER SEELENÜBUNG
Einführung in die Seelenübung 12
Die Bedeutung der Seelenübung für die Gesundheit..... 16
Die ästhetischen Wirkungen der Seelenübung und die..... 19
schöpferische Aktivität des Übenden
Der elementare Unterschied der Seelenübung zur Meditation 22
Die Objektauswahl zur Seelenübung..... 24

EIN ERWEITERTES VERSTÄNDNIS DES MENSCHEN UND DES GEISTES
Welche etymologische Bedeutung liegt dem Wort Seele zugrunde? 26
Die Seele und ihr Fortbestehen nach dem Tod..... 28
Das Ich, der Astralleib, der Ätherleib und der physische Leib 32
des Menschen
Die praktische empfindsame Annäherung zu den vier Wesensgliedern... 42
Was liegt am Anfang: der Geist oder die Materie?..... 46

PRAKTISCHE GRUNDLAGEN
Die Schulung des Denkens zu Konstruktivität 48
Vorbereitende Schulung des Denkens..... 52
Die Schulung zu tieferen Empfindungen und einer 54
tragfähigen Willenskraft
Wo und wann kann man Seelenübungen praktizieren?..... 56

NEUN SEELENÜBUNGEN
1. Der freie Atem 58
2. Weisheitskräfte in der Natur und die Signatur einzelner Pflanzen 63
3. Die Arbeit mit dem Wort und der Aufbau von Ätherkräften..... 74
4. Die Annäherung an die energetische seelische 84
und geistige Substanz von Begriffen
5. Die Konzentration..... 90
6. Das rechte Urteil..... 100
7. Die Entwicklung eines praktischen Denkens für die 109
Verwirklichung von Tugendkräften und Seelenfähigkeiten

8. Die Entwicklung innerer Sinne als Grundlage eines integeren Gefühlslebens 119
9. Das Kosmische Gebet 128

INDIVIDUELLE SELBSTAKTIVITÄT ALS GRUNDLAGE FÜR BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT, GEMEINSCHAFTSBILDUNG UND NÄCHSTENLIEBE
Eine Seelenübung wirkt zur Synthese des Geistlebens mit der irdischen Welt 144
Das Erleben der individuellen Selbstaktivität 146
Die Stärkung des individuellen Denkens führt zu Gemeinschaftsgefühlen 149

DIE SEELENÜBUNG ALS GEISTIGER ENTWICKLUNGSWEG
Die Dreigliederung in der Seelenübung 152

Die grundlegende Dimension
Die Phase der Konsolidierung 155
Die Freisetzung des Lichtäthers 159
Die Entstehung des Feuerätheres 161
Die soziale Bedeutung der Übung 163

Die seelische Dimension
Die Phase der Konzentration oder Intensivierung 164
Das Durchhaltevermögen in der Übung 166
Die beginnende Transzendierung - von der Konzentration zur Meditation 167

Die geistige Dimension
Die Phase der weiteren Vergeistigung 170
Der Hüter der Schwelle 171
Die Ausprägung von Seelenreichtum und Moralität 172

ANHANG
Glossar von Dr. Stefan Kurth 176
Buchempfehlungen 202
Foto- und Zeichnungsnachweis 204

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

das vorliegende Buch mit „Übungen für die Seele“ eröffnet vielfältige praktische Möglichkeiten, auf aktive Weise eine tiefere und erfülltere Beziehung zum Leben zu entwickeln. Für eine erste Orientierung möchte ich Ihnen diese Übungsweise, das ihr zugrunde gelegte Menschenbild wie auch ihren Begründer kurz vorstellen.

Die Kultivierung der Seelenkräfte

Die hier beschriebenen Seelenübungen bieten ein wohlabgestimmtes Instrumentarium zur Kultivierung des seelischen Vermögens. Das Buch erläutert, wie man eine wache Aufmerksamkeit zu seinem Gegenüber entwickeln kann; wie man ein klares, tiefes und lebensverbundenes Denken und ein wahrnehmungsvolles Empfinden ausprägen kann; und schließlich wie man seinen Willen an eigenständig kultivierten Lebensidealen orientieren und selbstaktiv führen kann.

Die Übungen werden in ihren Grundlagen und Zielen, im methodischen Vorgehen sowie in ihren Variations- und Vertiefungsmöglichkeiten sorgfältig beschrieben. Insgesamt werden neun Seelenübungen vorgestellt. Jede Übung umfasst eine konkrete mentale Aktivität, bei der man seine Aufmerksamkeit und sein Erkenntnisinteresse auf ein spezifisches Objekt richtet. Dies kann ein äußeres, sinnlich wahrnehmbares Phänomen (z.B. eine Naturerscheinung, ein Mensch oder ein Gegenstand) oder ein mentaler Bewusstseinsinhalt (z.B. ein Gedanke oder ein Vorstellungsbild) sein. Indem der Übende diese mentale Aktivität leistet und sie gleichzeitig zu überschauen lernt, kann er sich in einer freien Selbstaktivität oder Selbstwirksamkeit erfahren.

Die konkrete Ausgestaltung der Übungspraxis liegt ganz in der Freiheit des Einzelnen. Er alleine entscheidet, zu welchen Aspekten des Lebens er ein tieferes Verständnis oder eine innere Beziehung entwickeln möchte; mit welchen Erkenntnisfragen und mit welchen geistigen Inhalten er sich eingehender auseinandersetzen will; und welche seelischen Fähigkeiten er schließlich zu verwirklichen anstrebt. In diesem Sinne bildet die Unantastbarkeit des individuellen Entwicklungswunsches das Fundament der hier vorgestellten Übungsweise.

Die ersten Früchte der Seelenübung können als ein tieferes Verständnis und eine größere Nähe zu den gewählten Inhalten erfahren werden. Bei sich selbst kann der Übende eine gesteigerte Klarheit, Ruhe und Zentrierung des Bewusstseins mit einer gleichzeitig erhöhten Wahrnehmungsoffenheit und Anteilnahme nach außen bemerken. Im fortgeschrittenen Sinne wird für ihn eine innerste Freiheit und zugleich eine innigliche Verbundenheit zum Leben und zu den Mitmenschen

erlebbar. Dies kann von anderen als eine klare, lichte und schöne Ausstrahlung sowie als eine wahrnehmungsvolle Nähe in der freien Begegnung von Mensch zu Mensch empfunden werden.

Ein spirituell erweitertes Menschenbild und ein vertieftes Verständnis des Übungsweges

Das Menschenbild, das Heinz Grill dieser Übungsweise zugrunde legt, könnte auf vereinfachte Weise wie folgt beschrieben werden: Der Mensch besitzt mit seiner geistigen Existenz die Möglichkeit zu einer integralen Welterkenntnis, einer freien Willensentfaltung und einer schöpferischen Selbstaktivität. Er besitzt mit seiner seelischen Existenz die Möglichkeit einer Beziehungsaufnahme und Verbundenheit zu allen Erscheinungsformen der Wirklichkeit. Und er besitzt mit seiner physischen Existenz die Möglichkeit, bis in die materiellen Ausdrucksformen hinein gestaltend und verwandelnd in der Welt wirksam zu werden.

Die Praxis der Übungen ist nach der Intention des Autors nicht an eine religiöse oder weltanschauliche Orientierung gebunden. Gleichzeitig führt er einige metaphysische und esoterische Grundaussagen ein: Er beschreibt den Menschen in Anknüpfung an die Anthroposophie Rudolf Steiners mit den vier Gliedern eines geistigen Ichwesens, eines Astralleibes als Träger des Bewusstseins, eines Ätherleibes als Träger der Lebens- und Gestaltbildekräfte, und schließlich eines physischen Leibes, der von den oberen drei Gliedern erhalten wird. Er spricht der menschlichen Seele eine nachtodliche Existenz zu und betont den Vorrang des freien und schaffenden Geistes gegenüber den Manifestationen und Determinationen des materiellen Daseins.

Wie ist nun das Verhältnis dieser Aussagen zur Übungspraxis zu verstehen und wie kann sich der an den Übungen Interessierte auf freie Weise zu ihnen verhalten? Dieses spirituell erweiterte Menschenbild wird dem Leser als Anregung für eine mögliche vertiefende Auseinandersetzung dargeboten. Es steht dem Leser jedoch auch frei, die Übungen auf eine ganz elementare Weise anzunehmen und sie im Sinne einer ersten Ordnung und Entwicklung seiner Seelenkräfte zu praktizieren. Greift er sie auf, um intensiver zu seiner Umwelt und seinen Mitmenschen in Beziehung zu treten und über Zusammenhänge des Lebens nachzudenken, dann werden sie ihm bereits viele gute Dienste erweisen.

Demjenigen, der die Übungsweise in dem Sinn erschließen will, den der Autor in sie hineingelegt hat, steht die Möglichkeit offen, sich mit den dargestellten Zusammenhängen tiefer auseinanderzusetzen und sie eigenständig zu ergründen. Er kann sie zum Beispiel wie philosophische Aussagen denkerisch durchdringen und prüfen oder er kann sie wie künstlerische Wirklichkeitsgestaltungen auf sein Empfinden wirken lassen. Und er kann sie schließlich für sein Weltbegreifen im Erfahrungsfeld seiner eigenen Lebenszusammenhänge praktisch auf ihre Eignung

erproben. Auf diese Weisen wird er gemäß seinem besten Wahrheitsempfinden und Wahrheitsurteilen zu einer eigenen Haltung gegenüber diesen metaphysisch-esoterischen Aussagen gelangen können.

Der Autor und der Entstehungszusammenhang der Seelenübungen

Wenn man einen Zugang zum Werk eines anderen Menschen gewinnen möchte, kann es ganz allgemein von Interesse sein, etwas über die Werkentstehung im biographischen Zusammenhang zu erfahren. Aus diesem Grund will ich abschließend den Entstehungszusammenhang der Seelenübungen in einer kurzen Skizze beleuchten, die auf meinen persönlichen Beobachtungen sowie Dokumenten und Zeitzeugenberichten beruht.

Das Bestreben um die Förderung einer Synthese von Spiritualität und Alltag steht seit etwa 30 Jahren im Mittelpunkt des schriftstellerischen, unterrichtenden und künstlerischen Schaffens von Heinz Grill, der 1960 bei Wasserburg am Inn zur Welt kam. Bereits in jungen Jahren empfand er ein geistiges und seelisches Wirken in der Natur und den Erscheinungsformen des Lebens als eine nahe Realität. Hiervon zeugen bereits seine ersten, im frühesten Erwachsenenalter verfassten Erfahrungsberichte über seine bergsteigerischen Alleingänge und Erstbegehungen in den Felswänden der deutschen, österreichischen und italienischen Alpen.

Etwa im gleichen Alter begann er eine intensive Auseinandersetzung mit religiösen und spirituellen Traditionen und Quellen, insbesondere dem Integralen Yoga, dem Christentum sowie der Anthroposophie Rudolf Steiners. An ihnen entwickelte er sein Vermögen einer feinsinnigen, künstlerisch-philosophischen Sprachgestaltung weiter, wodurch er sein Erleben immer mehr in einer bildhaften, empfindungslebendigen und begrifflich sorgfältig herausgearbeiteten Weise mitteilbar machen konnte.

Zunehmend wurde es ihm zum Anliegen, andere Menschen dazu anzuregen, selbst zu Empfindungen und Erkenntnissen dieser seelisch-geistigen Wirklichkeit zu gelangen. Im Zuge der Formung seines Berufsweges begann er nach Möglichkeiten zu suchen, andere im Selbsterkraften zu einer schöpferischen Freiheit und einer ästhetischen und sozial aufbauenden Lebensgestaltung zu fördern. Dies tat er zunächst in Kursen zur Begegnung mit dem Berg in der alpinen Felskletterei sowie in seiner eigenen naturheilkundlichen Praxis. Parallel dazu begann er, eine bewusstseinsaktive und ästhetische Übungsweise mit Körperhaltungen des Yoga und einer freien Atemschulung zu entwickeln und sie in Kursen, Seminaren und Yogalehrerausbildungen zu vermitteln.

In den hieran anschließenden Jahren erweiterte sich sein schriftstellerisches, schöpferisch-künstlerisches und unterrichtendes Schaffen sukzessive. Er entwikkelte für viele Lebensbereiche Anregungen, wie sie mit tieferen Erkenntnissen und

Empfindungen durchdrungen und auf eine menschengemäße, ästhetische und entwicklungsförderliche Weise durchgestaltet werden können. Zu seinen hauptsächlichen Themengebieten gehören Menschenkunde und Erziehung, Heilkunst und Ernährung, Baukunst und Raumgestaltung sowie Naturbegegnung und Bergsteigen.

In all diesen Tätigkeitsfeldern und Begegnungszusammenhängen wurde es für viele Personen erfahrbar, dass die Begegnung mit Heinz Grill andere Menschen zu einer freieren Bewusstheit, einer tief empfundenen Lebensnähe, einer körperlichen und seelischen Regeneration sowie einer größeren Lebenszuversicht gefördert hat. Dies machte auf eindrückliche Weise deutlich, wie eine geistig-seelische Aufbauleistung von Mensch zu Mensch unmittelbar stärkend wirken und sogar, wie dies vielfach erlebt und bezeugt wurde, heilsam ausstrahlen kann.

Mit diesen Erfahrungen wuchs aber auch die Einsicht, dass ein Weg des Selbstwerdens, der den Einzelnen zu einem eigenen Lebenswerk und einer eigenen Schöpferleistung anregen will, eine methodische Schulung erfordert, um eine solche Förderleistung nicht nur passiv von einem Lehrer zu empfangen, sondern sie nach bestem Vermögen auch selbst für andere hervorzubringen. Hierin sehe ich das unmittelbare Motiv von Heinz Grill, die „Übungen für die Seele“ zu entwickeln. Anregungen hierzu gewann er sicherlich aus seiner spirituellen Lektüre, unmittelbare Vorlagen aber hatte er nicht. Den wohl wesentlichsten Referenzpunkt bildeten für ihn wohl die Denkart Rudolf Steiners und dessen Ausführungen zu einer zeitgemäßen geistigen Schulung. Die weitere Ausgestaltung der Übungen erwuchs aus Heinz Grills mittlerweile drei Jahrzehnte überspannender Unterrichtstätigkeit, aus der sorgfältigen Beobachtung seiner Teilnehmer und Schüler sowie aus seinem unablässigen Bemühen, sie in ihrer Entwicklung zu fördern.

In diesem Buch kommen Ihnen die „Übungen für die Seele“ daher in einer ausgereiften, methodisch und didaktisch vielfältig erprobten und bewährten Darbietungsform entgegen. Ich hoffe, dass Sie in ihnen wertvolle Anregungen für die Verwirklichung Ihres Lebens- und Entwicklungswunsches entdecken können!

Dr. phil. Stefan Kurth
Religionswissenschaftler und Pädagoge

Einführung in die Seelenübung

Um die Bedeutung einer Seelenübung zu verstehen, erscheint es für den Anfang notwendig, die Seele, die eine Seinsexistenz des Menschen darstellt, näher zu charakterisieren. Was ist die menschliche Seele? Ist sie nur die allgemein bekannte Psyche oder ist sie mehr als diese? Gibt es überhaupt eine menschliche Seele oder stellt sie vielleicht eine reine Glaubensfrage der Theologie oder ein bloßes Konstrukt der Psychologie dar? Eine sorgfältige Charakterisierung des Wortbegriffes der Seele, wie er in dieser Schrift gebraucht wird, ist jedenfalls am Anfang dieser Ausführungen sehr wichtig, denn würde man diese Charakterisierung unterlassen, so könnte man wohl die folgenden Übungen in ihrem Sinngehalt noch nicht ausreichend selbständig und verantwortlich praktizieren.

Die Seele, wie sie hier beschrieben wird, besteht aus drei Grundkräften und diese sind das Denken, das Fühlen und das Wollen. Im allgemeinen Wortverständnis wird der Begriff Seele meist auf die verschiedensten Gefühlserscheinungen des menschlichen Daseins reduziert, während man das Denken gewöhnlich dem Geist zuordnet und den Willen den elementaren Körperimpulskräften. Indem der Begriff Seele aber neben den Gefühlen auch das Denken und den Willen einschließt, wird es deutlich, dass die Seelenübung nicht nur einen emotionalen Anteil, sondern darüber hinaus eine denkende Leistung, eine empfindsame Innerlichkeit und schließlich eine willentliche Disziplin beinhaltet. Der Name „Seelenübung“ wurde bewusst gewählt, da diese drei Kräfte, das Denken, das Fühlen und der Wille, im einheitlichen und gleichen Maße geschult werden.

Für das Üben einer Seelenübung benötigt man keine besonderen Voraussetzungen, wie beispielsweise einen stillen Meditationsplatz oder Ruhe und Abgeschiedenheit, und auch keine spezifischen Vorkenntnisse und Vorbildungen. Lediglich eine rationale Vorstellung über die menschliche Entwicklung, wie sie im günstigsten Sinne verlaufen kann und wie sie zu Gesundheit und einer sozialen Integrität führt, sollte derjenige, der diese Übungen praktiziert, erwerben. Aus diesem Grunde kann in diesem einleitenden Kapitel eine bescheidene Skizze über die menschliche Entwicklung erfolgen.

Jeder einzelne Mensch besitzt die Möglichkeit, sich selbst im Denken zu geordneten und logischen Gedankenabläufen zu erziehen. Je geordneter ein Gedanke in einem Zusammenhang zu einem nächsten Gedanken, einem Thema oder einer Sache, oder in Beziehung zu den Mitmenschen, zur Kultur und zum sozialen Leben gedacht wird, desto mehr fördert er in der Folge ein gesundes Gefühlsleben. Die Gefühle des Menschen können im weiteren Verlauf zu tieferen Empfindungen gefördert werden. Das Gegenteil zu tieferen Empfindungen bilden oberflächliche Emotionen, die meist über die Menschen wie eine Sintflut fallen und oftmals in

Das Denken
Die menschliche Seele lässt sich kreisrund wie eine Sonne darstellen, in der die drei Glieder, das Denken, das Fühlen und der Wille, mit einem Dreieck eingebunden sind. Wie die Geometrie wohlgeordnete Bezüge darstellt, so existieren im menschlichen Seelenleben ebenfalls Beziehungen.
Das Fühlen
Die Seele bewegt sich nicht nur im Fühlen, sondern sie umschließt das Denken und den Willen. Das Fühlen ist jedoch die verbindende, mittlere Seelenkraft.
Das Wollen
Den Kreis könnte man als die menschliche Seele bezeichnen, dieser umschließt die Spitze des Dreieckes mit dem Denken, die Katheten mit dem Fühlen und die unteren Eckpunkte mit dem Wollen.
Eine Übung bezieht sich immer auf alle drei Glieder des menschlichen Seelenlebens: auf das Denken, auf das Fühlen und auf das Wollen. In unterschiedlicher Intensität werden diese Seelenkräfte angesprochen.

übersteigerten Reaktionsweisen wie enthusiastischen Ausschweifungen oder tragischen Entgleisungen ihren Verlauf nehmen. Die Reife eines Menschen aber stellt niemals ein oberflächliches Gemütsleben dar, sondern vielmehr die Tiefe seiner Gedanken und Empfindungen, die gewissermaßen seine Seele beschreiben.

Die menschliche Entwicklung benötigt neben der Entfaltung von geordneten Denkvorstellungen und der Entwicklung von tieferen Empfindungen eine stabile Grundlage im Willen. Diese dritte Kraft der Seele, das Wollen, schenkt dem einzelnen Menschen seine tiefste Prägung in der Persönlichkeitsstruktur. Weniger das äußere triebhafte Verlangen, das sich mehr den Ausschweifungen in der Welt widmet, sondern mehr die willentliche Disziplin, Ideale nach bestem Gewissen zu erstreben und im geduldigen, besonnenen Einsatz sinnvolle Aufgaben bis zu ihrem Ende zu führen, kann den Willen des Menschen stärken und seine Persönlichkeitsstruktur festigen.

Eine Seelenübung will den Menschen im Denken veredeln, im Empfinden beziehungsfreudiger vertiefen und im Willen strukturieren und stabilisieren. Die Entwicklungsfrage dieses Übungsansatzes bezieht sich deshalb nicht auf einen äußeren Fortschritt im Sinne der Technik oder des materiellen Wohlstandes, sondern auf den Menschen und seine werdende Seelenreife.

Die Seelenübungen können auf sehr einfache Weise zur Ordnung des Daseins benützt werden. Wer sie jedoch sehr intensiv praktiziert, entfaltet zunehmend eine höhere Erkenntnissicht, die in ein hellsichtiges Erschauen der verschiedensten Lebenstatsachen eindringt. Der Übende entwickelt mit der Hinwendung an verschiedene Erscheinungen des Daseins ein tieferes Wahrheitsfühlen und Wahrheitsdenken und er bemerkt, dass hinter jedem Phänomen eine geistige Bedeutung ruht. Langsam prägen sich in ihm die Empfindungen zur geistigen, höheren Erkenntnis aus. Diese bleibt jedoch nicht wie eine phantastische Einbildung und sie findet nicht in Trancezuständen oder in somnambulanten halb oder kaum bewussten Phasen des Daseins statt. Sie zeigt sich vielmehr durch die entwickelten Gedanken und die entstehenden tiefen Seelenempfindungen. Das geistige und in diesem Sinne hellsichtige Erschauen einer tieferen Wahrheit, tiefer als es die äußeren Sinne verkünden, entwickelt sich zur konkreten und objektiven Fähigkeit im Menschen. Ein geistiges Schauen ist deshalb Schritt für Schritt erlernbar.

Die drei Seelenkräfte lassen sich schematisch und anschaulich mit einem Dreieck skizzieren. Die höchste und freieste Seelenkraft ist das Denken. Sie wird deshalb an die Spitze des Dreiecks gestellt. Die verbindenden, konnektiven Fähigkeiten, die ein Mensch entwickelt, ruhen substantiell in seinem reifen Fühlen. Diese Seelenkraft wird deshalb den Katheten des Dreiecks, die zwischen oben und unten vermitteln, zugeordnet. Die tiefste und tragende Kraft des menschlichen Daseins aber bildet der Wille. Die Hypotenuse, die Grundlinie des Dreiecks, trägt die Katheten bis hinauf zur Spitze.

Das Dreieck beschreibt deshalb ein hervorragendes Bild für das menschliche Seelenleben, da es eine zusammengehörige und logische geometrische Einheit und gleichzeitig eine Gliederung dieser Einheit darstellt. Die Seele selbst ist in drei Kräfte gegliedert und dennoch bilden diese eine Einheit.

Auf den Menschen lässt sich die Dreigliederung mit einem oberen, einem mittleren und einem unteren Pol übertragen. Das Denken zählt zum Kopfbereich, das Fühlen zur Mitte und zum Herzen und der Wille zum Stoffwechsel. In diesem Sinne ruht die Dreiecksrelation immanent im Menschen selbst.

Das Denken

Die freie und universale Seelenkraft bewirkt die Fähigkeit, einen Gedanken weiterzuentwickeln.

Das Fühlen

Es stellt eine individualisierte Seelenkraft dar.

Der Wille

Dieser ist dem Stoffwechsel zugeordnet und repräsentiert die innerste individuelle Kraft.

Die Bedeutung der Seelenübung für die Gesundheit

Grundsätzlich erfordert jegliche Art des Übens eine selbstentschiedene und selbstgewollte Aktivität. Eine Körperübung beispielsweise richtet sich mit ihrer Aktivitätsanforderung an den Willen, während eine mentale Übung wie beispielsweise das Lösen einer mathematischen Gleichung das Denken herausfordert und dieses trainiert. In der Seelenübung jedoch werden alle drei Kräfte, das Denken, das Fühlen und das Wollen, zu einem gezielten und harmonisch gewählten Einsatz herausgefordert. Diese Aktivität, ganz besonders wenn sie regelmäßig und über längere Zeit getätigt wird, führt immer zu einer gesundheitlichen Steigerung der Lebenskräfte und zu einer angenehmeren psychischen Ruhe und Ausgeglichenheit.

Wer sich beispielsweise einer gesünderen Ernährung widmet, bemerkt in der Regel sehr schnell, wie sich sein Bewegungsapparat dynamisiert, die Gelenke sich entlasten und die Haut einen gesünderen Tonus entfaltet. Die Arbeit mit Seelenübungen basiert jedoch nicht auf einer Veränderung der materiellen Umstände, denn der Übende nimmt keine Mineralien, Eiweiße oder anderweitigen Stoffe zu sich. Er entwickelt vielmehr sein Gedankenleben, vertieft seine Empfindungen, verlebendigt sein Sinnesleben und schult seine Geduld, Ausdauer und Zielstrebigkeit. Indem er auf aktive und bewusst gewählte Weise zu bestimmten Fragestellungen und Themen übungsmäßig in Verbindung tritt, verlebendigt er beispielsweise auf sensitive Weise seine Stoffwechselkräfte. Durch das geordnete Denken, das zu einem Objekt der Außenwelt in Beziehung tritt, entlastet sich ein überspannter Kreislauf und das menschliche Herz gewinnt nicht selten eine regelrechte Stärkung. Den größten Nutzen aber erhält das Nervensystem, das sich stärkt, neue Synapsenschaltungen entwickelt und in Erschöpfungsphasen eine regelrechte Substanzerkraftung erlebt. Jene so häufigen vegetativen Dystonien, die sich im sich verselbständigenden autonomen Nervenbereich zeigen, können gänzlich verschwinden, wenn sich das zentrale Nervensystem durch die logisch und rhythmisch gewählte Aktivität mit Seelenübungen stärkt.

Einen besonderen Vorzug können die Übungen zur Stärkung des Immunsystems gewinnen. Der heutige Bürger leidet weniger an den früher bekannten schweren Epidemien, die viele Menschen in schreckensvollen Fieberattacken regelrecht vernichteten. Er unterliegt heute den sogenannten kalten Krankheiten, die sich in nervlichen Überforderungen, psychischen Problemen, Erschöpfungszuständen, Allergien, Reaktionsstörungen verschiedenster Art und schließlich in Karzinomkrankheiten äußern. Das Immunsystem benötigt deshalb heute eine Durchwärmung, Stärkung und spezifische Einstimmung. Indem der Einzelne sich mit Hilfe

Das Nervensystem

Die vielseitigen Überlastungen des Nervensystems durch überhäufte Sinneseindrücke und intellektuelle Überanstrengungen benötigen zum Ausgleich nicht nur Ruhe, sondern eine sinnvolle Aktivität. Das zerebrospinale Nervensystem erfährt durch die geordneten und logischen Gedankengänge eine grundsätzliche Beruhigung und Stärkung. Gleichzeitig wird es in der sensiblen Empfangsbereitschaft und in der Weiterentwicklung von Synapsen gefördert.

Der Kreislauf

Auf besondere Weise wirken die mentalen Denk- und Bildeprozesse der Seelenübungen auf die Gefäße und auf das Herz. Sowohl eine Zentrierung der Herzleistung als auch eine Entlastung von Stauungen im Herzkreislaufsystem sind bereits nach den ersten Übungen spürbar. Meist bemerkt der Übende eine Ruhe und Innerlichkeit in der Herzgegend.

Der Stoffwechsel

Als drittes großes System in der menschlichen Physiologie ziehen die Stoffwechselorgane wie Pankreas, Leber und das Intestinum einen Nutzen aus den Übungen. Indem geordnete Bewusstseinsprozesse zur Förderleistung gebracht werden, kräftigen sich diese Stoffwechselorgane und die lebenserhaltenden und regenerationsfördernden parasympathischen Nerven greifen günstig in das Verdauungssystem ein.

der Seelenübungen schult und sowohl sein Denken, als auch sein Fühlen und seinen Willen auf gehobenen Stufen anzusprechen lernt, gewinnt sein Immunsystem eine gesunde Aktivierung, die sich einerseits in einer besseren Integrationsfähigkeit von Fremdem und andererseits in einer besseren Abwehrleistung ausdrückt.

Das Immunsystem muss die Stoffe und Kräfte aus der Außenwelt aufnehmen, um im weiteren Verlauf in spezifischen und unspezifischen Abwehrprozessen die unbrauchbaren Elemente auszuscheiden. In einer Seelenübung widmet sich der Übende einem relativ ähnlichen Prozess, denn er ist um des Erfolgs der Übung willen beständig beschäftigt, das Unnötige oder Unbrauchbare an Emotionen oder intellektuellen Störeinflüssen abzusondern und den selbstgewählten Inhalt und das damit verbundene essentielle und wegweisende Gedankengut zu fördern. Die gewählte Seelenübung stärkt somit auf indirekte und doch hochwirksame Weise das gesunde Immunwirken im Menschen. Die Aktivität, die der Einzelne leistet, ist zunächst nicht materiell, jedoch übt sie durch ihre bewusstseinsstärkende Wirkung rückwirkend auf den physischen Körper einen bedeutenden lebensstärkenden Einfluss aus.

Eine weitere erwähnenswerte Wirkung der Seelenübungen, die eine gezielte Aufmerksamkeit, Denktätigeit und Empfindungswahrnehmung schulen, betrifft das autonome oder sogenannterweise vegetative Nervensystem. Dieses besteht aus den parasympathischen, den beruhigenden Gangliengeflechten des Nervus vagus und den sympathisch anregenden Nerven des aus dem Rückenmark austretenden Grenzstranges. Im Allgemeinen ist dieses vegetative Steuerungsystem ein Teil des Unbewussten und wird heute durch viele intellektuelle Reizüberflutungen überlastet. Die Seelenübung mit ihrer gezielten Aufmerksamkeit regt auf der einen Seite an und bewirkt in der Folge der Tätigkeit eine Beruhigung im vegetativen Gleichgewicht.

Die ästhetischen Wirkungen der Seelenübung und die schöpferische Aktivität des Übenden

Neben den gesundheitlich stärkenden Wirkungen, die die Seelenübung für den Menschen gibt, sei die ästhetische Bedeutung hervorgehoben. Allgemein entwickelt sich Schönheit und Ästhetik durch eine Art künstlerische und kreative Tätigkeit. Diese frägt nicht sofort nach dem Nutzen, den sie in materieller Weise erbringt, sondern erfreut sich an der selbstgewählten und schöpferischen Tätigkeit selbst. In der Regel denkt der einzelne Bürger der heutigen Zeit weniger nach künstlerischen Maßstäben, sondern mehr nach materiellen Grundsätzen. Diese besagen, dass eine Übung beispielsweise so viel Wert habe, wie an Nutzen in ihr liegt. Man könnte dieses materielle Denken als Marktdenken bezeichnen, da es sich nach sogenannten Marktwerten richtet. Ein Auto besitzt einen Marktwert nach den Kriterien der Haltbarkeit und Leistung des Motors und nach der Garantie auf eine rostfreie Karosserie. Diese sogenannten Marktkriterien lassen sich jedoch auf die Seelenübung nicht übertragen.

Das menschliche Seelenleben unterscheidet sich von einem materiellen Ablauf dahingehend, dass es nicht dem Verbrauch unterliegt, sondern ganz im Gegenteil erbauend und in wachsender Weise kreativ ist. Der Motor eines Autos bringt eine bestimmte Leistung und hält eine Anzahl von Kilometern durch, bis er verfällt. Das menschliche Seelenleben jedoch kann und darf nicht nach technischen und maschinellen Kriterien erklärt werden, denn es besitzt eine nichtmaterielle, künstlerische und schöpferische Dimension in sich. Der einzelne Mensch kann sich zu einem freien und weiten Denken und zu einem eleganten Beziehungsleben entschließen. Auf diese Weise ist er niemals von einer Übung abhängig. Jedoch kann er im Gegenzug eine Übung praktizieren, diese beleben und inhaltsreich gestalten. Nicht die Übung begrenzt die Möglichkeiten, sondern die menschliche Aktivität in ihrer Souveränität, Freiheit und schöpferischen Phantasie schenkt in letzter Konsequenz die Qualität des Übens. Eine Seelenübung hätte deshalb noch keinen Wert, wenn ihr der einzelne Ausführende diesen durch seine wache und moralische Phantasie nicht geben würde. Nicht die Wirkung, die aus der Übung passiv herauskommt, wie aus dem Motor, nachdem er angeschaltet ist und eine Leistung abgibt, sondern diejenigen Kräfte, die der Übende durch sein Denken und Empfinden in diese hineinlegt, sind von größter Bedeutung.

Wie ein Künstler die Qualität nicht aus seinem Gemälde herausnimmt, so gewinnt im gleichen Maße auch der Übende aus der Seelenübung nicht einen Konsum oder einen Wert. In der Farbe und im Pinsel existieren noch keine künstlerischen Werte, jedoch ab jenem Moment, in dem der Übende durch die Kraft seiner Phantasie die Ideen zu Idealen komponiert und diese schließlich in das Gemälde umsetzt, gewinnt dieses einen Wert. Die Arbeit ist schöpferisch,

erbauend, gestaltend, formend und schließlich sogar transzendierend. In die Seelenübung legt der Ausführende weise gewählte Gedanken, Ideen, Empfindungen und Inhalte hinein und erschafft auf diese Weise eine Art Atmosphäre, die eventuell für ihn selbst und seine Umgebung wahrnehmbar wird. Der Übende ist schaffend tätig und je nach seiner Aktivität erwacht die Übung erst zu ihrer Qualität. In diesem Sinne existiert die Übung nur durch das Denken, Fühlen und Wollen des Ausführenden. Die Übung ist vergleichbar mit einem leeren Bilderrahmen, der eine eigene Struktur und Logik aufweist, der jedoch in sich selbst noch kein Leben hätte. Das Bild erschafft der Mensch durch seine Seele selbst und der Rahmen gibt ihm eine Hilfe für Größe und Form. Der Übende tritt intensiver in eine Beziehung zu seinem Übungsobjekt und wird auf diese Weise künstlerisch tätig. Er selbst erweckt die Übung zum Leben.

Der große ästhetische Wert liegt in der schöpferischen Bedeutung dieser Seelenaktivitäten. Jede Übung übersteigt aus diesem Grund die materielle Erwartung, die heute in der marktorientierten Zeit Allgemeingut geworden ist. Der Ausführende wirft, wenn man den Vergleich gebrauchen kann, ein Licht auf seine Umgebung durch seine Seelenaktivität. So wie die Sonne erst die Blüte zur Schönheit erhebt, so erweckt der Übende durch seine gebildeten Gedanken, seine sensitiven Gefühle und seine wohldosierten Willenseinsätze seine Umgebung zu einer lichteren Ausstrahlung.

Wer auf diese Weise, wie es die Seelenübung im äußeren Rahmen beschreibt, praktisch und vernünftig mit seinem aktiven Bewusstsein übt, erlebt positive Veränderungen in seinem Umfeld und auch bei sich selbst. Die Umgebung wird lichter, von Ruhe begleitet und die gesamte Atmosphäre gewinnt ein friedvolles Antlitz.

Diese Wirkungen sind bereits mit den ersten geordneten Gedanken und Empfindungsansätzen spürbar. Der Übende muss Träumereien und ein passives emotionales Verhalten auf dem Weg zurücklassen und zu den Phänomenen der Welt eine eigene, selbstentschiedene Beziehung knüpfen. Schon nach wenigen ersten Übungsansätzen bemerkt er, wie ihn die sich entfaltende Denkkraft aufrichtet und wie er in seinen Empfindungen eine erste wärmende Innerlichkeit heranbildet. Die aufgerichtete Haltung bei gleichzeitiger Ruhe und Wachheit verleihen dem menschlichen Antlitz und dem gesamten Erscheinungsbild eine schönere Form.

Im fortgeschrittenen Verlauf des Übens, dann wenn die Seelenübung erste höhere Erkenntnisse preisgibt, gewinnen beispielsweise die Augen einen außerordentlich beziehungsfreudigen Charakter mit gleichzeitiger Anmut und lichter Bewegtheit. Das menschliche Haupt erscheint geformt, ohne hart zu werden, und man wird nicht umhinkommen, den Menschen, der erste hellsichtige Erkenntnisse erfährt, als gegenwärtig, licht und schön zu erleben.

Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Die Seelenübungen bieten ein wohlabgestimmtes Instrumentarium zur Kultivierung des seelischen Vermögens.

Heinz Grill

Übungen für die Seele – Die Entwicklung eines reichhaltigen Gefühlslebens und das Erlangen erster übersinnlicher Erkenntnisse

Synergia Verlag, 2017, 203 S., zahlr. farb. Abb., geb., **16,90 €**
ISBN: 978-3-906873-33-6