

Logik und Gesetze der Gesundheit XX –

Das spirituelle Studium wirkt heilend und verbindet den Geist mit dem Leben

Artikel von Heinz Grill vom 07.04.2025

Von hervorragendem und einzigartigem Wert konnte sich bisher das Studium in Lundo und Naone bestätigen. Allgemein besteht es aus der Entwicklung der Asanakunde in verschiedenen Schwierigkeitsgraden, Ansprüchen und ästhetischen Ausformungen. Zentral aber liegt die Entwicklung von Meditationsinhalten sowie methodischen Vorgehensweisen zur gegenständlichen Konzentration, Kontemplation und integrativen Erkenntnis. Arbeiten mit Texten und andere Übungen für die Seele wie beispielsweise Naturbetrachtungen bilden einen weiteren inhaltlichen Rahmen des Studiums. Der Einzelne entwickelt durch diese Auseinandersetzungen jene tieferen Sinnesorgane, die eine größere Empfindungsbereitschaft für das Leben darstellen und erste hellsichtige Erkenntnisse vorbereiten. Weiterhin gibt es gelegentlich gestaltbildende künstlerische Arbeiten, die auf eine Schulung zur Vorstellungstätigkeit hin motiviert sind und eine erfassbare Idee in die Praxis umsetzen. Nicht zuletzt werden immer wieder Tage mit sportlichen Aktivitäten und kulturellen Begegnungen geplant, an denen das Erlernte im Studium in eine unmittelbare Praxisform zur Umsetzung gebracht wird. Nicht Energie zu erhalten, wie man es in vielen Yogakursen gewohnt ist, sondern Energien oder, wenn man es anders ausdrückt, *prana* oder Lebensenergie zu schaffen und diese schließlich in das Leben zu integrieren, ist ein Ziel des gesamten Studiums und schenkt für den Übenden die größtmögliche Entfaltung der Gesundheit.

In den ersten Phasen des Teilnehmens am Studium muss das Leben noch nicht vollständig neu eine Orientierung gewinnen. Viele Bindungsverhältnisse, die auf dem einzelnen Menschen lasten, können noch relativ ungeniert beibehalten werden. Will aber der Einzelne wirklich gute Fortschritte machen und ernsthaft sein Leben nach moralisch hohen Idealen gestalten und will er wirklich einen Neuanfang in seinen persönlichen Perspektiven gewinnen, so muss er ein spirituelles Studium in die Mitte stellen und selbst wenn er es zeitlich nur jeden Tag für eine halbe Stunde pflegt, so sollte es doch Mittelpunkt seiner Bestrebung sein. Für die Gesunderhaltung des gesamten Organismus bilden die Regelmäßigkeit im Studium und schließlich die Auseinandersetzung mit den wesentlichen Möglichkeiten, die das Studium bietet, eine außergewöhnlich gute Grundlage. Nicht eine fremde Energie heilt den Menschen, sondern seine Aktivität, die er zu einer Neuordnung des gesamten Daseins entfaltet.



Starke Rückwärtsbeuge im stehenden Halbmond, mit angehobenem Brustkorb und Zugkraft aus der Brustwirbelsäule.



kapotasana - Taube



Nicht die Energien, die aus der Yogastellung gewonnen werden können, stehen im Mittelpunkt des Übens, sondern die Energien, die durch die gedankliche Auseinandersetzung für ein größeres Umfeld freigesetzt werden.

Eine Synthese von Spiritualität mit dem Beruf und allen verschiedenen Beziehungsverhältnissen des Daseins darf nicht wie eine rein äußere Zusammenfügung gelten. Sowie ein guter Koch nicht nur Kartoffeln kocht, dann Zwiebeln dazufügt, etwas Petersilie, Salz, Essig und das Gesamte mit einem Pürierstab weich und breiig rührt, damit er zuletzt einen formlosen Kartoffelsalat anzubieten hat, sondern er vielmehr die Ingredienzen einzeln sorgfältig zubereitet, die Zwiebeln und die Petersilie ungekocht belässt, die Kartoffeln formgerecht der Hitze unterzieht und somit die Speise in eine angemessene, schmackhafte und differenzierte Form bringt mit einem noblen Geschmacksempfinden, im gleichen Sinne muss derjenige, der eine Synthese von Spiritualität und Leben entwickelt, die einzelnen Verhältnisse des Lebens ausarbeiten und auf eine neue Stufe führen. Er ist nicht ein Zauberer der Mischkunst, sondern ein hochsensibler Gestalter der Lebensprozesse. Er darf nicht einseitig eine Art Vermischung von zwei verschiedenen Welten dulden, sondern muss seine schöpferische Phantasie gebrauchen und inhaltlich spirituelle Gedanken im Leben ausgestalten lernen. Diese Disziplin erscheint nur möglich, wenn das spirituelle Studium die Mitte des Lebens darstellt und die Inhalte, die aus den Geistforschungen resultieren, sehr sorgfältig in die Bearbeitung gelangen.

Der Übende darf aber nicht in der reinen Studienwelt stehen bleiben und eventuell in dieser eine Art Lebensrückzug für sich selbst kreieren. Ein gutes Studium bedarf der Umsetzung der Gedanken und Ideen hin zum sozialen Leben. Es könnte jemand beispielsweise lange Studien über Tischtennisspiele entwickeln und dabei aber nie einen Tischtennisschläger in die Hand nehmen und sich im Spiel mit anderen üben. Diese Person, die auf diese Weise ein Studium nur für sich selbst ohne weitere praktische Fortsetzung einstudiert, wird nie zum realen Tischtennisspieler. Im gleichen Sinne kann jener, der sich ganz in die Welt des Studiums flüchtet und keine sozialen Ambitionen pflegt, nicht eine Mitte finden und er kann auch schließlich seine Persönlichkeit nicht wirklich integrativ entfalten. Für eine Integration und eine persönliche Integrität bedarf es deshalb des sorgfältigen Stu-

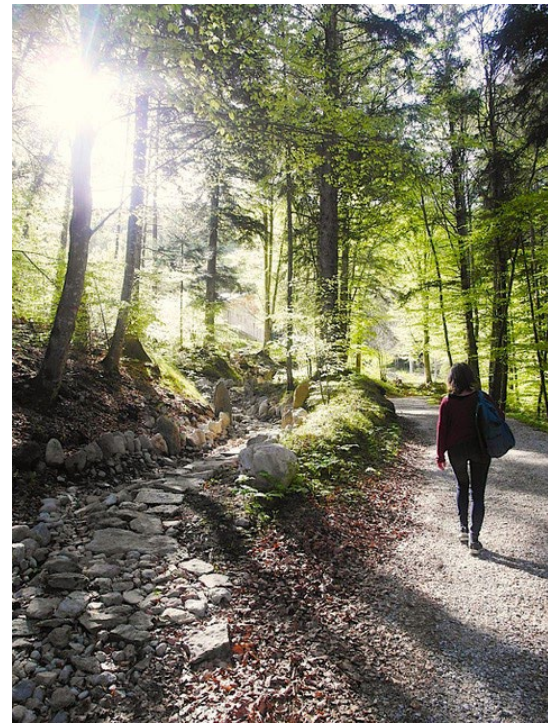


Tafelanschrieb zu den Kriterien einer differenzierten Formung der Sprache



diums und des Ambitioniertseins, dieses in das praktische Leben umzusetzen.

Ein Studium in dieser Hinsicht wirkt heilend, lebenserkraftend und verschönert das Leben. Die Ordnung, dass ein spirituelles Studium in wachsendem Maße in die Mitte des Lebens rückt und nicht die Bindungen mit ihren begehrlischen und emotionalen Unruhen das Leben bestimmen, ist eine Aktivleistung, die sich jeder, der Heilung sucht, mit einer guten Selbstreflexion und objektiven Erkenntnis der verschiedenen Verhältnisse aneignen muss. Die Entwicklung einer Mitte stärkt die Herzfunktionen und fördert eine gesunde Immunabwehr.



Seelenübungen mit Naturbetrachtungen, sowie sportliche Aktivitäten und Wandern begleiten das Studium und erweitern die Empfindungsbereitschaft.