

# Der Yoga mit praktischem Bezug zum Leben

Von Heinz Grill am 05.07.2026

## Spirituelle Erkenntnisse müssen lebenspraktisch werden

Spirituelle Inhalte benötigen die Ausarbeitung und Durchgestaltung bis hin zu jenem Niveau, das es erlaubt, sozialfähig mit ihnen umzugehen. Anders lässt sich diese Studienanforderung ausdrücken, indem man sagt, dass esoterische Inhalte exoterisch werden sollen.<sup>1)</sup> Ein bequemes Hineinbegeben mithilfe von spirituellen Studien in eine anstrengungslose, alternative und lebensentrückte Welt führt zu Verstümmelungen in der Persönlichkeit und schafft meistens Gruppenbildungen, die sich mit ihrem Selbstverständnis im Miteinander ein eigenes, eitles Gefühl aneignen und sich deshalb von einer wirklichen, sozialfähigen Umgangsart abschließen.

## Vom Studium zur schöpferischen Tätigkeit

Das erste Kennenlernen von spirituellen Inhalten kann sehr angenehme neue Energien freisetzen, und dies ganz besonders, wenn sie von einem authentischen Lehrer mitgeteilt werden. Je nach Grad des Kennenlernens geistiger Wahrheiten entwickelt sich die Verpflichtung des Teilnehmers, diese weiterhin zu vertiefen, in das Praktische auszuarbeiten und sie schließlich im sozialen Leben direkt oder indirekt anzuwenden. Mit der Reifeentwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Sozialfähigkeit<sup>2)</sup> entstehen bessere Beziehungsgrundlagen für das gesamte Leben, und jener, der sich auf den Weg dieser Ausarbeitungen macht, ist ein sogenannter Karmayogin<sup>3)</sup>, ein tätiger schöpferischer Arbeiter, der den Geist bis in die Zellen des praktischen Daseins verwirklicht.

## Voraussetzungen für die praktische Verwirklichung

Für diese Tätigkeit der Verwirklichung braucht der einzelne Teilnehmer folgende Voraussetzungen:

1. Gültige vermittlungsfähige Meditations- und Studieninhalte; diese müssen einen wahren, universell gültigen Kern besitzen.
2. Ein berufliches Arbeitsfeld, das Sinn und Bedeutung im gesamten sozialen Leben besitzt. Wenn jemand bereits in Rente ist oder keinen Beruf ausübt, so kann er beispielsweise die Meditationstätigkeit oder Asanakunde auf intensivste Weise praktizieren, sodass er jeden Tag durch seine progressive Leistung und Entwicklung Kräfte inspirierend an die Weltenschöpfung<sup>4)</sup> abgibt.
3. Ausreichende Kontakte, die nicht in einer gleichgesinnten Gruppe bestehen, sondern eine Art Dialoganforderung im menschlichen Umgang benötigen, sind für diese Art Verwirklichung geistiger Inhalte sehr bedeutungsvoll. Die Beziehungen gestalten sich günstiger, wenn der Einzelne, der nach spiritueller Verwirklichung strebt, sich in verschiedenen Begegnungen reflektieren kann.



Eine Asana ist im Idealfall eine praktische und schöpferische Umsetzung eines universalen Gedankens bis in die physische Ausgestaltung mit dem Körper.

4. Ist ein spiritueller Inhalt zur Verwirklichung entschieden und mit Vorsatz geplant, so benötigt es Ausdauer und Disziplin, Überwindung von Emotionen sowie bewusste Rücksprache mit einem kompetenten Lehrer, damit eine gesunde Selbstreflexion möglich ist.
5. Grundsätzlich müssen bestimmte negative, zerstörende, vereinnahmende oder bindende Aktio-nismen, in denen ein Individuum häufig gefangen ist, eliminiert werden.

## Unterricht mit praktischem Schwerpunkt

Die Arbeit zu dieser Ausformung kann von meiner Seite an den verschiedenen Wochenenden stattfinden. Es zeigte sich im Laufe der letzten Jahre im Studium, dass Referenten, die bislang unter-richteten, zu dieser Tätigkeit, wie sie Geist und Welt, spirituellen Inhalt und praktische Umsetzung makellos und spannkraftig miteinander verbindet, noch nicht in der angestrebten Weise vermitteln konnten.

## Nächste Yogalehrer-Fachfortbildung

Als nächste Veranstaltung findet die Yogalehrer-Fachfortbildung von **Donnerstag, 16. Juli (14.30 Uhr), bis Sonntag, 19. Juli (13 Uhr)**, statt.

In dieser Fachfortbildung soll auf die Verknüpfung von esoterischen Inhalten mit ihrer sozialen Ausarbeitung besonderer Wert gelegt werden. Eine individuelle und allgemeingültige bewusstseins-bildende Unterrichtsform wird von meiner Seite angestrebt.

## Anmerkungen:

1. Esoterisch bezeichnet spirituelle Inhalte und Erkenntnisse, die durch intensive geistige Forschung erschlossen wurden, aber noch nicht Allgemeingut der Menschen geworden sind. Exoterisch meint deren nachvollziehbare und lebenspraktische Ausgestaltung, sodass sie im sozialen Leben zunehmend wirksam werden können. (vgl. auch das Kapitel „Esoterik – Exoterik“ in „Die Orien-tierung und Zielsetzung des ‚Yoga aus der Reinheit der Seele‘“)
2. Sozialfähigkeit meint nicht bloß Anpassung oder Höflichkeit gegenüber den Konventionen des gesellschaftlichen Lebens, sondern die Fähigkeit, Gedanken, Gefühle und Handlungen so auszu-bilden, dass sie förderlich auf die Umgebung ausstrahlen.
3. Der Begriff *karma-yoga* stammt aus der *Bhagavad Gītā* und bezeichnet den Weg des bewuss-ten, von *karma* freien Handelns. Im hier verwendeten Sinn geht es darum, geistige Erkenntnisse schöpferisch im praktische Leben auszuarbeiten.
4. Mit Weltenschöpfung ist hier nicht ein einmaliger Schöpfungsakt, der die materielle Welt hervor-bringt, gemeint, sondern ein fortwährender Entwicklungsprozess, der sowohl die sichtbare, wie auch die seelisch-nachtodliche und die geistige Welt miteinschließt.