

# **Die Seelendimension des Yoga**

## **Eine Yoga-Übungsweise**

Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Eine Jahrtausende alte Kultur, von der heute nur noch Reste erhalten sind, brachte großartige Systeme der Selbstverwirklichung hervor, die, wie ursprünglich die gesamte indische Kultur, alle auf das letzte Ziel der Einswerdung mit dem schöpferischen Urgrund ausgerichtet waren. Bakti-yoga, die liebende Hingabe an ein göttliches Ideal, Jnana-yoga, die Suche nach spiritueller Erkenntnis und Karma-yoga, der Weg des uneigennützig Handelns waren die Hauptpfade des ursprünglichen Yoga und fanden ihren Niederschlag in vielen spirituellen Schriften Indiens, von denen die Bahgavad-Gita wohl die bekannteste ist.

In Indien herrschte nie eine Kirche oder ein fest-gefügtes Glaubenssystem. Auch wenn heute der Hinduismus vorherrscht, so findet sich auch in dieser Religion kein definitives Glaubensgebäude, so wie wir es im Westen von Religionen gewohnt sind. Im Vordergrund stand immer die individuelle Wahrheitssuche des Menschen und sein Ringen um Verwirklichung und Gotterkenntnis. So ist auch die Entwicklungsgeschichte des Yoga sehr individuell und umfasst viele Systeme und Traditionen. Im Westen bekannt wurden vor allem die Körperübungen „asana“, die als Teil des sogenannten Raja-Yoga vermutlich um das 2. Jahrhundert v.Chr. entwickelt wurden.

### **Die Vielfalt in der Suche nach Einheit**

Heute gibt es eine Fülle von Yogarichtungen mit Asana, welche durch verschiedene Lehrer in den Westen getragen wurden. Es gibt mehr strenge Stile, welche großen Wert auf die exakte Ausführung der klassischen Übungen legen, andere bevorzugen ein mehr meditatives Element und wieder andere konzentrieren sich mehr auf die Sammlung von Energien durch eine Kombination von Atem- und Bewegungsübungen.

Die im folgenden beschriebene Übungsweise des „Yoga aus der Reinheit der Seele“ knüpft nicht direkt an eine der östlichen Traditionen an. Ihr Begründer, der Heilpraktiker und spirituelle Lehrer Heinz Grill sah sich vielmehr Ende der 80er Jahre des vorigen Jahrhunderts mit der Herausforderung konfrontiert, eine Yoga-Übungsweise zu entwerfen, die mehr den gegenwärtigen Bewusstseinsanforderungen im Westen gerecht werden sollte.

### **Die Yogaübung als Ausdruck Seelischer Qualitäten**

Während beim „klassischen“ Yoga die Stellungen (Asana) vor allem aus dem Grund eingenommen werden, um die entsprechenden energetischen und gesundheitlichen Wirkungen zu erzielen, werden bei dieser Yoga-Praxis die Übungen als künstlerische Ausdrucksformen seelischer Qualitäten betrachtet:

So wie eine Blüte oder Pflanze nicht nur ein materielles Wesen darstellt, sondern die äußere Form eigentlich nur den Ausdruck einer innliegenden seelischen Qualität oder „Aussage“ darstellt, kann man auch die Yogaübungen als künstlerische Ausdrucksformen seelischer Qualitäten betrachten. Diese seelische Qualität hinter den physischen Ausdrucksformen ist eine reale Welt mit ihren eigenen Gesetzen und deutlich spürbaren Wirkungen.

Bemerken wir nun diese Seelenebene, lernen wir sie näher kennen und in ihren Zusammenhängen zu Leben und zum Alltag verstehen, so beginnen wir damit einen integralen Entwicklungsweg, der uns auf neue und bisher unbekannt Weise innerlich stärkt, belebt und Stabilität verleiht.

## Ein Beispiel zum Ausprobieren



1)



2)

Betrachten Sie einmal die Abbildung mit der Yogaübung (2). Diese Übung (Sanskrit: vrikshasana) wird im Deutschen gemeinhin als „Baum“ bezeichnet. Auffällig ist auf den ersten Blick die Handstellung, bei der die Hände die im sogenannten „atmanjali-mudra“ vor der Brust gefaltet werden. Die Handstellung deutet das „zur-Mitte-kommen des Übenden an. Der Übende erlebt eine gewisse Einkehr und Innerlichkeit in der Herzmitte. Zum Üben und Einnehmen dieser Körperhaltung tritt nun, und das ist die Besonderheit dieser Übungsweise, ein gedanklicher Inhalt hinzu. Ein Beispiel:

Während der Ausführung des Baumes verdeutlicht sich der Übende, dass er damit auf einfache Weise ein Sinnbild oder eine Analogie des seelischen Ausdrucks von „Konzentration“ erlebt:

Normalerweise ist unsere Aufmerksamkeit während des Alltags zerstreut. Vielfach wird im Yoga auch eine amüsante Analogie dafür gebraucht: „Die Gedanken springen umher, wie die Affen, die von Baum zu Baum springen.“

Bei der Ausführung des Baumes werden die Arme beim Einnehmen der Stellung zuerst weit ausgebreitet (Abb.1). Dies deutet den Zustand des „Zerstreut-seins“ an: Die Aufmerksamkeit verliert sich in den Eindrücken der Welt. Dann aber gleiten die Handflächen aufeinander zu und treffen sich in der Herzmitte zu einer Geste der Sammlung und Bewusstheit. Die Aufmerksamkeit löst sich von der Vielfalt der Eindrücke und zentriert sich zu einer Mitte hin.

Indem der Übende sich mit dieser einfachen Analogie beschäftigt und sich vor der Ausführung des Baumes ein Bild von diesem Sinnzusammenhang verschafft, kann er dieses Gedankenbild wiederholt bei der Ausführung vor seinem „inneren Auge“ stehen lassen. Viele Übende berichten, daß sie dadurch mit der Zeit eine viel intensivere Empfindung zur Übung bekommen. Die „Seelendimension“ des Baumes als ein Sinnbild für das „zur-Mitte-Kommen“ wird konkret erlebbar. Der Yogaübende erlebt sich in dieser Praxis immer mehr wie ein Künstler, der bestimmte Gedanken und Empfindungen erforscht und im Körper zum Ausdruck bringt.

Eine kleine Anregung: Die Übung ist ganz leicht nachzumachen. Das Bein muss nicht unbedingt in die Leistenbeuge gelegt werden. Sie können den Fuß auch ganz einfach auf das Knie oder den Oberschenkel des anderen Beines abstellen.

## Das Herz – Anahata Chakra

Der Baum steht als Übung in einer Reihe weiterer Gleichgewichtsstellungen, die alle ihren energetischen Mittelpunkt im Herz-Energiezentrum (anahata-chakra) haben. Die Yogaübungen sind in Indien von geistig schauenden Menschen geschaffen worden. Jede Übung repräsentiert einen sehr tiefen Zusammenhang des Lebens und jede ihrer künstlerischen Ausdrucksformen hat eine aus einer tiefen Weisheit geschöpfte Bedeutung. So bietet die Gesamtheit an Übungen etwa wie eine umfassende „Kosmologie“ immer neue faszinierende Aus- und Einblicke in die tieferen Gesetzmäßigkeiten des Lebens.

Wollen wir in diese Kosmologie eindringen, können wir den Baum noch tiefer betrachten und dem oben beschriebenen Gedankenbild noch weitere Inhalte hinzufügen.

Um für diese Art der Yogapraxis praktische Grundlagen zu geben, hat Heinz Grill die seelischen und geistigen Zusammenhänge der Asana erforscht und in Büchern niedergelegt. Zum Baum, der vor allem Eigenschaften des Herzchakra (anahata-chakra) zum Ausdruck bringt, finden wir in „Die Seelendimension des Yoga“ zum Beispiel folgenden Text: *„Die Übung bezeichnet das Ich-Gefühl des Menschen, das gerade durch das Aufgerichtetsein im Stand besteht. Dieser Stand ist aber nicht ein fester, statischer oder unerschütterlicher, er ist ein Stand, der beständig durch die Kontrolle gegenüber der Außenwelt im Lot gehalten werden muss. Der Übende sollte während der Übung nicht in ein Träumen versinken, er sollte die Augen nicht schließen, er muß in wacher Kontrolle gegenüber den Raumverhältnissen bleiben. Das Ich ist in seiner ausübenden Funktion tätig, wenn der Übende innerhalb seiner Beziehungsverhältnisse wachsam, kontrollierend und korrigierend bleibt. Die Erfahrung der aktiven Funktionsausübung des Ich ist die Bedeutung der Übung.“*

### Yoga- Eine Führungskraft aus dem Ich entwickeln

Vermutlich müssen wir einzelne Sätze dieses Textes, wie zum Beispiel *„Die Erfahrung der aktiven Funktionsausübung des Ich ist die Bedeutung dieser Übung.“* mehrmals lesen um eine erste Vorstellung von ihrer Aussage zu gewinnen. Eine Reihe von Fragen tun sich auf: „Was ist mit dem „Ich“ gemeint? Was ist seine „ausübende Funktion innerhalb der Beziehungsverhältnisse“? Während das erste Beispiel mit der Konzentration noch relativ leicht zu fassen war, ist hier erst einmal einige Auseinandersetzung nötig, um das geschilderte gedankliche Bild zu begreifen.

Zuerst einmal müssen wir beachten, dass hier mit „Ich“ nicht unser „Alltags-Ich“, sondern mehr unsere innere geistige und schöpferische Kapazität gemeint ist. Das Wort „Yoga“ bezeichnet, wenn wir es einmal von allen äußeren Systemen und Techniken ablösen und in seiner inneren Bedeutung betrachten soviel wie „eine Führungskraft aus dem Ich entwickeln“. Der geistige und schöpferische Teil unseres Wesens, unser schöpferischer Kern möchte in die Geburt gelangen und das Leben von innen heraus in eine Führung bringen. „Yoga“ bezeichnet in seiner Gesamtheit auch die Wege zur Förderung dieser Entwicklung.

### Die „Funktionsausübung des Ich“ bei Goethe

Dieses „innere“ Ich kann mehr oder weniger stark entwickelt sein Seine Führungskraft war bei bedeutenden, seelisch und geistig hochstehenden Personen, oder „großen Seelen“ wie man in Indien sagen würde, sehr viel stärker entwickelt, als beim durchschnittlichen Menschen. Blicken wir zum Beispiel auf Johann W. Von Goethe, der aus diesem Blickwinkel durchaus eine „große Seele“ genannt werden darf. In der Biographie Goethes sehen wir, wie er immer wieder eine Führungskraft und Selbsterziehung seinem „Alltags-Ich“ sowie seinen Gedanken und Gefühlen gegenüber entwickelt, die der „aktiven Funktionsausübung des Ich“ nahe kommt. Der mit Goethe befreundete Arzt Hufeland schreibt über ihn:

*Man kann mit Wahrheit sagen, dass dieses hauptsächlich seinen Geist auszeichnete, dass alle Geisteskräfte in gleich hohem Grade und in der schönsten Harmonie vorhanden waren, und dass selbst die bei ihm so lebendige, so schöpferische, Phantasie durch die Herrschaft des Verstandes gemäßigt und gezügelt wurde. Und eben dies gilt von dem Physischen; kein System, keine Funktion hatte das Übergewicht; alle wirkten gleichsam zusammen zur Erhaltung eines schönen Gleichgewichts.*

Das „Gleichgewicht“ Goethes ist das Ergebnis einer Ich-Kontrolle. Nicht Launen und Zufallseingebungen leiten sein Leben, sondern eine mit zunehmendem Alter weiser werdende

Übersicht sorgt immer wieder für das Gleichgewicht im Leben. Immer wieder lenkt er seine Gedanken und Empfindungen auf bestimmte Themenbereiche und begründet eine Art der naturwissenschaftlichen Forschung die nicht nur die Materie berücksichtigt, sondern auch die seelischen und geistigen Hintergründe Natur. So schafft er neben seinem dichterischen Werk eine auch heute noch vielbeachtete Farbenlehre und beschäftigt sich tief mit geologischen und meteorologischen Fragestellungen.

### **Die Geburt des Herz-Chakra als Ergebnis der Wahrheitssuche**

Der Yogaübende entwickelt ebenfalls das Ideal einer Wahrheitssuche zum Leben. Er setzt sich selbst Inhalte und beschäftigt sich mit den Phänomenen und Gesetzen der irdischen Welt genauso wie mit den vielfältigen Ausdrucksformen des Seelischen in der Materie. Das Herz-Chakra, das feinstoffliche Energiezentrum in unserem Herzen wird durch diese Aktivität immer mehr Leben gewinnen. Es schenkt, wie Heinz Grill es ausdrückt *„ein Neugeborenwerden im ätherischen Herzen“*

Das „Ich“ als geistiges und schöpferisches Potential wird nicht mehr von den unterbewussten Neigungen, Sympathien und Antipathien übertönt, sondern übernimmt von seiner Mitte ausgehend die Führung über das persönliche Leben. Indem der geistig suchende Mensch ein Thema nicht nur äußerlich denkend durchdringt, sondern auch die tieferen Ebenen des Seins vordringt, findet ein tiefer Werdeprozeß in seinem Innersten statt.

### **Der künstlerisch-wissenschaftliche Umgang mit Asana**

Vor dem Hintergrund dieser Gedanken wird verständlich werden, warum Heinz Grill die Arbeit mit den Asana des Yoga mehr als künstlerisch-wissenschaftliche Disziplin angelegt hat. Neben die Ausführung der Asana und die positiven Wirkungen dieser Übungspraxis auf Gesundheit und Energiesystem tritt damit eine für unsere Kultur ungewohnte Art der tiefen Gedanken- und Empfindungsschulung, welche damit die eigentliche Basis für den Yoga, „die Führungskraft aus einem Ich“ wird.

Diese Arbeit ist anspruchsvoll und erfordert eine gewisse Opferbereitschaft. Gleichzeitig ist es aber nicht eine Arbeit, die nur wenigen oder nur besonders begabten Menschen vorbehalten bleibt. Sie erfordert nur etwas Gewöhnung an eine Art der Bewusstseinsaktivität, die den Konsumgewohnheiten unserer Zeit so sehr entgegengesetzt ist, und gerade dadurch eine Entwicklung zu mehr Freiheit und seelischer Fülle eröffnet.

Literaturhinweise:

Heinz Grill: „Die Seelendimension des Yoga“ Lammers-Koll-Verlag, Pforzheim  
Heinz Grill: „Harmonie im Atmen“ Hugendubel-Verlag, München

Zum Autor:



Bernhard Spirkel

Studium des Yoga seit 14 Jahren. 1992 Ausbildung zum Yogalehrer bei Heinz Grill. Seit 1996 hauptberuflich als Yogalehrer und Seminarleiter tätig.

Sein Anliegen ist es, Kurs und Seminarangebote zu entwickeln, welche die Teilnehmer in ihrer Freiheit und Selbstverantwortung stärken und ihnen eine integrale, schöpferische Lebensführung ermöglichen.

*Kurse und Seminare mit Bernhard Spirkel:*

ständig Seminare in Karlsruhe, Heidelberg und Umgebung

Bernhard Spirkl  
Friedhofstrasse 29  
69231 Rauenberg  
fon/fax: 0700-96420000  
[www.bernhard-spirkl.de](http://www.bernhard-spirkl.de)