

Die freie Sicht auf sich selbst und die Dinge Eine Weite im Denken durch Entwicklung des 6. *Cacras* erschaffen

Von Birgit Bauer

Wer kennt es nicht? – Durch die vielen Anforderungen und Möglichkeiten des heutigen Lebens kommen wir gedanklich und gefühlsmäßig sehr schnell in eine Enge. Enge bedeutet Stress, Anspannung und Unwohlsein. Wird das eigene Denken eng, leidet die Phantasie und die Möglichkeiten, die man eigentlich hätte kann man nicht mehr sehen. Gefühle wie Traurigkeit, Mutlosigkeit oder Frustration und Verzweiflung folgen auf dem Fuße. Das eigentlich freie und glückliche innere, geistige, „ätherische“ Herz, also das *Herz-Cacra* ist wie verschüttet unter den Emotionen, die mit der Enge einher gehen. Die Yoga-Praxis bietet hier sehr gute Möglichkeiten, wieder ein weites Denken und Fühlen herzustellen und zu bewahren.

Ich habe Sportwissenschaft und Pädagogik studiert und meine berufliche Laufbahn am Sportinstitut der Uni Tübingen als Lehrkraft für Gymnastik und Tanz begonnen, bis ich 1995 eine 3-monatige Vollzeit-Ausbildung zur Yogalehrerin bei Heinz Grill absolvierte. Dort lernte ich eine Tiefe und Innigkeit des spirituellen Erlebens kennen, die mir bis dahin noch nicht begegnet war. Aufgrund dieser Begegnung entschied ich mich für Yoga als Beruf und als persönlichen, spirituellen Weg.

Nun, viele Jahre später muss ich miterleben, wie ein Mensch, den ich wegen seiner fachlichen, spirituellen und persönlichen Qualitäten unzweifelhaft schätze in der Süddeutschen Zeitung auf äußerst rücksichtslose und unfaire Art diffamiert und verleumdet wird. Ein Mensch, der sich in über 40 Büchern und Broschüren, in zahlreichen Videos, Interviews, Seminaren und Vorträgen im In- und Ausland für Toleranz, Frieden, Spiritualität und allgemein, im Sinne der platonischen Ideen für das „Gute, Wahre und Schöne“ einsetzt und es durch seine Arbeit sogar sichtbar erzeugt, wurde am 13. April 2019 in einem Artikel mit der Überschrift „Der Guru“ und anschließend noch mit einem Podcast, der den Artikel rechtfertigen will schwerstens verleumdet und diffamiert. Die Zeitung versucht die Schönheit der Darstellungen und die inhaltsreiche Bewusstseinsarbeit von Heinz Grill zu leugnen und verspottet die Person. Den Zeitungsartikel kann man nur als Spott und gezielte Diffamierung auffassen. Ich möchte hier keine Gegendarstellung schreiben, aber ich möchte auf die Person, auf einen Inhalt und auf den ästhetischen, freien Ausdruck in einer Yoga-Übung, die dem Buch „Die Vergeistigung des Leibes“ von Heinz Grill entstammt mit Freude und Respekt einmal hinweisen. Das Werk ist niemals von der Persönlichkeit eines Menschen zu trennen. Aus diesem Grunde hier ein kurzer Einblick in die Yoga-Inhalte, wie ich sie in Kursen in meinem Yoga-Studio seit 23 Jahren unterrichte und in die dem zugrunde liegenden Inspirationen aus dem Werk von Heinz Grill.

Bild und Beschreibung des Drehsitzes, *ardha matsyendrasana* und des 6. *Cacras*, inspiriert durch Heinz Grill

Die Sprache, die der deutsche „Yoga-Künstler“ in dem außerordentlich schönen Werk aus dem Jahre 1995 verwendet ist fast poetisch, künstlerisch und bildhaft und mit vielen ästhetischen Yoga-Fotos illustriert. Dennoch sind die Inhalte keine Phantastereien oder theoretische, subjektive Ausführungen, sondern beschreiben authentische Erfahrungen aus einem ihm eigenen geistigen Schauvermögen.

In dem Kapitel über den „Drehsitz“, *ardha matsyendrasana* beginnt die Beschreibung über das Bewusstsein, dass sich durch das 6. Energiezentrum entwickeln kann so:

“Es ist dies ein Ganzes und eine Ewigkeit zugleich, die ihre unzähligen Offenbarungen in der Schöpfung gebiert. So sehen wir in der Natur einen Teich und auf dessen Oberfläche eine weiße Rosenblüte schwimmen, die sich in ihrer Gebärde dem Licht öffnet. Die Blüte ist ein Sinnbild für das so frei webende, sonnenhafte Bewusstsein, und der Teich ist ein Symbol für die Materie oder die Festigkeit des einen Leibes.”

Und weiter:



“Die himmlische Weite aus dem sechsten Energiezentrum erscheint sehr frei von den körperlichen Umständen und schenkt eine große Überlegenheit in den Wahrnehmungen. Der Körper ruht aufgerichtet und bewegungslos in der Drehung, die Schulterregion, der Nacken und das Gesicht sind entspannt. Diese sensible Offenheit und Verteilung der Spannungsverhältnisse gleicht, wie im Bilde beschrieben, einem ruhigen Gewässer, auf dessen Oberfläche das Blatt und die Blüte einer Seerose schwimmen. So ruhen beide Teile still, der über dem Wasser gelagerte Blütenteil und das tiefe Gewässer in der unbewegten Masse. Der obere Teil der Blüte oder das sechste Bewusstseinszentrum behält das sensible Licht der Wahrnehmung bei, während der Körper in der Stellung ganz zur fixen Statik gelangt.”

Die Vergeistigung des Leibes; HEINZ GRILL; Vaihingen / Enz, 1995

Das 6. feinstoffliche Energiezentrum, ajna cacra

Der Yoga kennt die Lehre der sieben *cakra* (sprich: *tschakra*), der feinstofflichen Energiezentren des Menschen, die sich mit aufsteigender spiritueller Entwicklung ausbilden und zu ihrer vollen Kraftentfaltung kommen. Eines dieser Zentren, das *ajna cakra*, liegt auf Höhe der Stirn, etwa zwischen den Augenbrauen. Es korrespondiert mit der Hypophyse, der Hirnanhangdrüse, die als eine Art “oberste Schaltstelle” die Funktion vieler anderer Drüsen im Körper regelt. *Ajna cakra* heißt in der Sanskrit Übersetzung auch “oberste Befehlsstelle”.

Ein Leben aus dem “höheren Selbst”, wie es der Yoga anstrebt, ist nach meiner bisherigen Kenntnis ohne Ausprägung dieses 6. Energiezentrums heutzutage nicht mehr denkbar. Mit Hilfe der feinstofflichen Energie, die dem Menschen aus dem Kosmos zur Verfügung steht, und die sich in den entsprechenden Energiezentren sammelt, kann man Fähigkeiten des Denkens entwickeln, die ohne Entfaltung dieser Zentren wohl nur in geringem Umfange möglich wären.

Das 6. Energiezentrum, *ajna cakra*, gibt die Kraft zur Konzentration, zur Ruhe und Weite des Denkens, zu einem Überblick und einer Nicht-Identifikation mit den ständig fließenden Gedanken, den Gefühlen und Willensimpulsen. Nur so wird ein wirklich objektives Denken ohne Projektionen möglich. Wenn man mit einer ruhigen Aufmerksamkeit die Umwelt, die Mitmenschen, sich selbst, und Sachverhalte, die vielleicht auch schwierig sind, beobachten kann, gibt das eine gute Grundlage um sein Leben aus dem freien ICH- Selbst heraus selbst zu führen. Gedanken können dann bewusst gedacht und Empfindungen entwickelt werden. Die folgende Handlung ist bewusst beabsichtigt und selbst bestimmt. Man wird so nicht zum Spielball äußerer Umstände oder anderer Menschen.

Mit der Entwicklung des *ajna cakra* wird das Bewusstsein des Menschen wie die Seerose, die auf der Teichoberfläche schwimmt, aber nicht im Wasser untergeht. Sie öffnet sich am Tage dem Sonnenlicht und schließt sich, wenn der Abend kommt. Der Teich wäre in diesem Bild das Gemüt, die eigenen, subjektiven Gedanken, die Emotionen, der Körper und die gesamte sichtbare, sinnliche Welt. Die weiße makellose stille Blüte nun, wäre der "Beobachter", der stille Zeuge, das freie "ICH" des Menschen, das in der Lage ist, das eigene Bewusstsein, also das Denken, Fühlen und den Willen zu beobachten und sogar zu führen.

Der Mensch besitzt als einziges Wesen der Schöpfung die Fähigkeit, sein eigenes Bewusstsein zu reflektieren und den freien Willen, sich einem göttlichen- oder "Schöpfungs-Willen" zu widersetzen oder ihn bewusst zu erforschen und nach ihm zu handeln. Das sechste Zentrum macht den Menschen eigentlich erst wirklich zum freien Menschen.

Ich sehe den Ausweg aus den vielfältigen gesellschaftlichen und gesundheitlichen Problemen, die die Menschheit derzeit erlebt in der Entwicklung dieser Fähigkeit des projektionsfreien Denkens und des freien Handelns und objektiven Fühlens. Deshalb wäre die aktive Entwicklung dieses Energiezentrums - und allgemein aller feinstofflichen Energiezentren sehr wünschenswert für jeden einzelnen Menschen und damit für die kulturelle Entwicklung allgemein.

Meditation durch Hinwendung an spirituelle Schriften:



Die Fähigkeit der Ruhe im freien Denken, wird aber nicht allein durch körperliches Training mit Yogäübungen oder durch Gedankentraining erreicht. Dieses zweithöchste Energiezentrum des Menschen, dass sich im vollen Umfange erst ab ca. dem 35. Lebensjahr entwickeln kann, wird gespeist durch die spirituelle Kraft aus der geistigen Welt. Die Kraft zur Loslösung des Denkens aus den eigenen, gebundenen und subjektiven Strukturen kann somit aus der unsichtbar wirkenden Kraft der Meditation erfolgen, die in substantziellen spirituellen Schriften enthalten ist. Wenn sich der Schüler auf dem Wege des Yoga dem geistigen Schrifttum von hohen eingeweihten Lehrern hinwendet, wie sich die "Seerose" dem Sonnenlicht öffnet, kann die Seele des Lernenden die Liebes- und Lichtsubstanz dieser Schriften in sich aufnehmen, neue Erkenntnisse gewinnen und diese rühren wiederum die Kraft der eigenen Seele an, sich selbst zu erkennen und sich gemäß der eigenen Ideale weiter zu entwickeln.

Bild: Pastell von Rudolf Steiner *Der Mensch im Geiste* 1923

Die Bedeutung des Bildes: Vom Unsichtbaren geistigen Licht- und Wärmewirken über die eigenen Bewusstseinskräfte des Denkens, Fühlens und Wollens bis in den praktischen Handlungsvollzug oder die Körperzellen führt dieser Weg "von oben nach unten".

Das "Untere", der Körper mit seinen Gefühlen und Willensimpulsen, im Bilde der Seerose gesprochen, der Teich mit seiner undurchsichtigen, dunklen Tiefe, wird in Ruhe gelassen und die "Sonne", das heißt, spirituelle Wahrheiten, inspirative, reine Gedanken, Ideen oder Ideale werden angeschaut. Der Lesende öffnet sich dem "Licht des Geistes", den spirituellen Schriften also in der Analogie, wie die Seerose sich dem Licht der Sonne öffnet. Die aktive Auseinandersetzung, das wiederholte Lesen und Nachsinnen und die damit verbundene Bemühung um ein eigenes Verständnis im Nachvollziehen und umsetzen der spirituellen Ideale lässt die Seele des Menschen erblühen wie die Seerose im Sonnenlicht erblüht.

Der Drehsitz, *ardha matsyendrasana*



Setzen Sie sich auf ihre Fersen im Fersensitz. Nun verlagern sie das Gesäß nach links neben ihre Fersen und stellen sie den rechten Fuß direkt an die Außenseite, neben das linke Knie. Sie sollten so sicher und bequem sitzen können. Nun heben sie die Arme seitlich am Körper entlang in die Höhe, so dass sich die Handflächen im höchsten Punkt der Streckung über dem Kopf berühren. Der Rücken ist jetzt gut aufgerichtet. Aus dieser Aufrichtung heraus drehen Sie den Oberkörper um die Längsachse, die rechte Schulter dreht nach hinten. Bringen sie den rechten Arm in einer schönen, freien und leichten Kreisbewegung nach hinten unten und setzen die rechte Hand hinter ihrem Rücken leicht am Boden ab. Der hintere Arm stützt nicht wirklich die Pose, sondern vervollständigt nur die Form. Der Rücken sollte selbständig aufrecht gehalten werden können. Der linke Arm liegt vor dem Oberschenkel des rechten Beines. Der Kopf dreht jetzt nach hinten und der Blick geht über die rechte Schulter ebenfalls nach hinten. Werden Sie aufmerksam auf die zentrierende, vertikale, lange Linie, die sie vom Kreuzbein bis zur Stirn erleben können. behalten sie den freien ruhigen Überblick auf Stirnhöhe als wenn Sie in Ruhe von oben

etwas betrachten. Der Drehsitz ist ein Ausdruck des sechsten Energiezentrums, *ajna cacra*. Sehr zentriert ist die Aufmerksamkeit auf die vertikale Linie gerichtet und führt somit eine Wachheit, Klarheit, Aufrichtung, eine Ruhe und einen Überblick über die gesamte, von ihnen geformte Pose herbei. Diese Vertikale Aufrichtung bei gleichzeitiger Ruhe und Losgelöstheit von bedrängenden Gedanken und Gefühlen erinnert fast an ein Gefühl der Souveränität, an eine gute Kraft, die Weite und Ruhe im Denken bewahren zu können, auch wenn die Wechselfälle des Lebens sie einem manchmal rauben wollen. Halten Sie die Stellung etwa eine Minute und wechseln Sie dann zur anderen Seite. Die Übung kann gerne mehrmals und in unterschiedlichen Variationen praktiziert werden, zur Erleichterung beispielsweise mit ausgestreckten Beinen im Langsitz.

Heinz GRILL in *purna matsyendrasana*



Trotz der sehr hohen Anforderung, die diese Stellung darstellt, wirkt die Person frei von körperlichen Umständen und im Bereich der Stirn, genauer gesagt, vor der Stirn im Bewusstsein konzentriert. Diese Art der Konzentration zeigt sich aber nicht in einer angestregten Grübelei und introvertierten Versunkenheit sondern in einer freien Sicht nach Außen und einer gleichzeitigen Zentrierung nach Innen. Die Stellung wirkt ästhetisch, weil sie frei von emotionalen Ansprüchen an die Übung, die Energie oder sich selbst ist.

„Das Haupt im Lichte der Gedanken und ausströmenden Sinnesorgane wacht in weiser Übersicht über die übrige Körperlichkeit. Der Gedanke lenkt die Sinnesprozesse.“

Die Seelendimension des Yoga,
HEINZ GRILL, Staufen im Breisgau, 2018

Heinz GRILL ist spiritueller Lehrer, Philosoph, Bergsteiger, Heilpraktiker, Yogalehrer, vielfacher Buchautor und Vortragsredner im In- und Ausland und hat eine Yoga-Praxis mit Körper- und Seelenübungen geschaffen und in mehreren Büchern vorgestellt, die einem sogenannten „Neuen Yogawillen“ entspricht. Der neue Yogawille ist ein Begriff, der von Rudolf Steiner gebraucht wurde, um darzustellen, wie der Yoga auf die Erfordernisse und die Bewusstseins-Kondition des heutigen Menschen abgestimmt werden sollte. Denn so, wie sich das menschliche Bewusstsein entwickelt muss sich auch der Yoga, der ja auf 4000 Jahre zurückgeht weiter entwickeln, wenn er lebendig bleiben und nicht zur reinen physischen Form erstarren soll. Es erscheint mir sehr wertvoll, auf das Werk von Heinz GRILL und seine Vorschläge hinzuweisen, wie man eine spirituell fundierte Entwicklung des 6. Energiezentrums fördern kann. Dies vor allem deshalb, weil er meiner Erfahrung nach die Eigenschaften des *ajna-cakra* nicht nur beschreibt, sondern selbst verkörpert.

Radolfzell, den 30.08.2019, Birgit Bauer, Yogalehrerin, Diplom-Sportpädagogin