

HEINZ GRILL

Die Mitte des Körpers
erstrahlt in einer
lebenserweckenden Sonnenwärme

Arco, den 2. 6. 2006

Die Entwicklung von
herzensnahen Empfindungen
mit kosmischem Charakter

Arco, den 3. 6. 2006

Übungen zur Entwicklung
eines Wärmeempfindens im
rhythmischen System

Die Konzentrationsbildung
in der Übung

Arco, den 5. 6. 2006

Die Mitte des Körpers erstrahlt in einer lebenserweckenden Sonnenwärme

Arco, den 2. 6. 2006

Die Unterscheidung von Emotion und Empfindung

Diese Orientierung zur heilsamen Transformation des psychischen und körperlichen Daseins, wie sie in allen Ausführungen dargestellt ist, ist aber nicht unbedingt sogleich auf einer gewöhnlichen, dialektischen und sogleich vorgegebenen Ebene erfahrbar, denn es müssen die verwendeten Begriffe in dem inhaltlichen Kontext und die erstrebenswerten idealen Bewusstseinsformen erst durch eine gezielte Disziplin herangebildet werden, sie müssen erworben werden. Sprechen wir von Gefühlen, dann bestehen in den meisten Fällen unseres alltäglichen Verhaltens mehr oder weniger vermischte Emotionen, Emotionen, die uns im Leben Halb- oder Viertelwahrheiten geben. Wenn aber in diesem Yoga von inneren Empfindungen gesprochen wird, dann meinen wir damit, dass wir eine Grundlage im Bewusstsein erwerben, die gar nicht so sehr mit den so genannten Emotionen zu tun hat, sondern die tatsächlich zu einem mehr inneren Wissen ausgerichtet ist und aus diesem inneren Wissen heraus schließlich auch in einen Zusammenhang kommt. Die Emotion, um sie im Unterschied gegenüber zu stellen, führt tendenziell zu Trennungen innerhalb der Menschen. Die Emotion ist mehr an den Körper gebunden. Das wirkliche, tiefere Empfinden ist nicht an den Körper gebunden, es spricht sich mehr zum Körper aus und ist, wenn es sich um wahre Empfindungen handelt, tatsächlich an das Geistleben ausgerichtet.

Nun können wir sagen, es gibt doch sicher wahre und nicht wahre Emotionen. Die Unterscheidung, die ich aber hereinführe, ist nicht im normalen dialektischen Sinne zu verstehen, denn ich meine damit, wenn ich wirkliche Gefühle, wirkliche Empfindungen ansprechen möchte, diejenigen feinen Substanzen, die der Mensch erst einmal ausbilden muss, damit er eine Wahrheitsgrundlage mehr im Sinne einer viel größeren Verbundenheit zu seinem ewigen Wesen findet. Die Emotion dagegen ist an die momentane Reaktion gerichtet, an die momentane Lage des körperlich organischen Lebens. Das körperlich organische Leben kann sich in vielerlei Reaktionen

aussprechen. Das, was sich aber aus dem körperlich Organischen ausspricht, das ist auch mit dem Körper verknüpft und bleibt immer abhängig von diesem Körperlichen.

Die seelische profunde Empfindung, um die es mir geht, die wir ausprägen wollen, ist dagegen eine intensivste Dynamik, die wir langsam dann ausprägen, wenn wir verschiedene Ängste des Körperlichen oder gewisse emotionale Anhaftungen, die ebenfalls aus dem Organischen heraus sprechen, überwinden. So ist es eine Aufgabe in der Geistschulung, wenn wir uns mit der Brustwirbelsäule auseinandersetzen, dass wir dazu eine Empfindung heranbilden, die tatsächlich für uns selbst Gültigkeit hat, aber im objektiven Sinne darüberhinaus ebenfalls einer Ordnung entspricht und schließlich wieder darüberhinaus mit einem kosmisch-geistigen Wahrheitsempfinden einhergeht.

Die Dreigliederung des Menschen

Je klarer wir in der für heute vorgenommenen Themenaufgabe die Brustwirbelsäule empfinden, nicht nur auf der Körperebene, sondern in der ganzen Sinnbedeutung, im Sinnzusammenhang, umso mehr beginnt sich über die Körperlichkeit unser Dasein mit Anmut und Schönheit mehr zu durchdringen, zu durchwärmen und zu durchlichten. Mit der Emotion können wir uns nicht wirklich durchlichten, aber mit den wahren Empfindungen, die wir heranbilden, können wir uns durchlichten.

So ist es tatsächlich, dass eine unterschiedliche Aura beim Menschen sichtbar ist. Je tiefer, je wahrer seine Gefühle herangebildet werden, umso mehr beginnt er ein Licht nach außen zu senden. Dieses Licht ist in seiner persönlichen Ausstrahlung sichtbar. Je mehr Emotionen ihn bewegen, umso mehr lebt er von unbewussten Kräften oder von Mächten, die ihn aus dem untergründigen Willen dirigieren. Diese Ausstrahlungen, die daraus resultieren, sind nicht wirklich Licht. Sie können entweder schweflicher Art sein, sie können dunkler Art sein, sie können von verschiedenen bräunlichen, grauen oder rötlichen Farben und Wolken gezeichnet sein, die aber in der Gesamtsumme nicht wirklich klar, lebendig und freudig ausstrahlen.

Die Ausstrahlung aus der Mitte des Menschen ist sehr wichtig, denn diese Mitte bringt das Herz in Verbindung mit einem viel größeren, gesamten,

wahrnehmenden Fühlen. In praktischer Hinsicht können wir hierzu einige Empfindungsübungen schaffen und weiterhin können wir unser gesamtes Wissen einmal dahingehend lenken, dass wir mit den Wahrnehmungen eine kosmische Bedeutung finden. Wir können einmal die Frage stellen: Was ist die kosmische Bedeutung dieser Mitte des Menschen? Was lebt in dieser Mitte?

Hierzu ist es wertvoll, wenn wir die Dreigliederung betrachten. Es gibt einen oberen Teil, das heißt einen Kopfteil. Dieser Kopf trägt in sich die Vergangenheit. Ich hatte das öfters dargestellt, dass im Haupte der Sitz der Vergangenheit des Menschen ruht. Dann gibt es einen unteren Teil, den Stoffwechselbereich, der auch mit den Gliedmaßen wesentlich einhergeht. In diesen Bereichen bildet sich der zukünftige Mensch heran.

Rudolf Steiner sprach ganz ausführlich über diese Dreigliederung und brachte jenes charakteristische Menschenbild hervor, indem er beispielsweise in Vorträgen wiedergab, wie dieser zukünftige Mensch, der im Stoffwechsel sitzt, also etwa vom Zwerchfell abwärts, und in die Gliedmaßen hinein ausgerichtet, jene feinen aktiven Wärmeprozesse bringt, die sich dann für ein späteres Leben wieder weiter manifestieren werden. Das, was heute in unserem Stoffwechsel ist, so beschrieb er das, das wird in einem nächsten Leben im Kopfe manifestiert werden. Das, was wir deshalb im Kopfe tragen, das kommt aus dem Leben heraus, das, was wir früher im Stoffwechsel gelebt haben, das heißt im Willen gelebt haben. So können wir etwa anlässlich der Aussage von Rudolf Steiner, aber auch von den Gedanken, die ich hier dazu schildere, uns in dieser Dreigliederung einmal wahrnehmen. Wir tragen also einen ganz tiefen unbewussten Menschen, der wärmebildend, aber ganz, ganz tief in uns verankert ist und wir tragen aber im Kopfe auch einen Menschen in uns, von dem wir ganz wenig wissen, der aber aus der Vergangenheit heraus zu uns spricht.

Was befindet sich aber nun in der Mitte? Was lebt in dieser Mitte? In dieser Mitte lebt schließlich der gegenwärtige Mensch. Es ist dies jene Seelenverfasstheit, die wie ein warmherziges, sympathisches Öffnen der Augen anmutet. Da es sich um ein Öffnen der Augen in wacher Gegenwärtigkeit handelt, der Augen des Herzens, vermittelt diese Mitte zwischen dem Vergangenen und dem, was einmal wieder Zukunft werden möchte. Fassen wir dieses Menschenbild einmal ganz praktisch zusammen und rücken wir es als ein kontemplatives Bild zur Betrachtung vor die Seele. In der Mitte

sind wir tatsächlich wie mit warmen, wachen Augen zwischen Vergangenheit und Zukunft orientiert, zwischen einem Menschen, der zu einer älteren Zeit gehört und einem Menschen, der sich in die Zukunft ausdehnen wird und sich einmal auch manifestieren will. In dieser Mitte sind wir mit lebenswachen, wärmenden Elementenimpulsen berührt und fühlen unmittelbar lebendig zum Leben. In dieser Mitte befindet sich gleichzeitig das *anāhata-cakra*, das Herzzentrum. *anāhata* heißt, wenn wir es übersetzen, das Zentrum eines Klanges, der aber nicht durch die Physis, also nicht durch eine Glocke oder durch ein Instrument angeschlagen wird. Es ist das Zentrum eines Klanges, der durch sich selbst klingt. Diese Gegenwärtigkeit, die wir in der Mitte erleben, ist wie eine leichte Musik.

Die Krankheiten, die sich in dieser Mitte heute bedrohlich weit ausweiten, zeigen damit auch im Allgemeinen einmal an, dass wir in irgendeiner Weise nicht richtiggehend zentriert und substantiell in das gegenwärtige Leben, in die Präsenz dieses Lebens hineinflinden. Ganz besonders bei der Karzinombildung liegt es fast nahe, dass wir auf die erste Beurteilung hinkommen und etwa feststellen, dass wir aus dieser Mitte oder aus dieser Präsenz, aus dieser Gegenwärtigkeit leicht herausfallen. Tatsächlich ist es aus einer geistigen Sichtweise gedeutet wahr, dass die feurigen Elementargeister zurückgezogen sind und sich eine Kältezone aufbaut. Die Aufgabe für uns kann nun sein, dass wir diese Mitte zunächst einmal wahrnehmen, sie als eine wirkliche klare Bewusstheit der Gegenwart wahrnehmen. Schließlich können wir auf diese mehr bewusste Wahrnehmung weitere Übungen aufbauen, Übungen, die uns tatsächlich genau in die Zentrierung zu der Mitte ansprechen und als Drittes können wir uns darüber Gedanken bilden, wie wir etwa psychologisch gesehen, in diese Mitte eingespannt sind, welche Gedankenkräfte oder welche Art von Gedankenkräften genau in dieses Herzzentrum oder in diese Dimension unserer Brustwirbelsäule hineinwirken. Was sind es für spezielle Gedanken, auf die wir Aufmerksamkeit verwenden können, damit wir diese Mitte in uns beleben?

Im Kopfe tragen wir den einstrahlenden Kosmos, die hereinwirkenden Mächte und Kräfte des Sternenmeeres. Im Stoffwechsel, in den untergründigen Willensregionen waltet das unsichtbarste geistige Geheimnis, das Allerinnerste der höheren Welten. In der Mitte aber sind wir mit dem sonnenwarmen Licht der Erde, mit der lebenserweckenden Wärme beseelt.

Die Mitte entwickelt sich durch eine sinnvolle Gedankenführung

Rudolf Steiner spricht, wenn er diese Mitte darstellt, vom rhythmischen System. Dieses rhythmische System ist dahingehend gekennzeichnet, dass beispielsweise der Atemrhythmus, aber auch das ganze Kreislaufzirkulieren dort einen besonderen Ausdruck finden. Weiterhin ist aber das rhythmische System dahingehend gekennzeichnet, dass es zwischen oben und unten vermitteln muss. Wenn wir denken, dann wollen wir mit dem Denken auch soweit in eine profunde Dimension kommen, dass schließlich dieses Denken einmal zur Willensgrundlage wird. Was heißt dies? Es heißt dies etwa, dass wir nicht das Denken nur oberflächlich vorbeistreichen lassen sollen oder es im Intellektualismus belassen, sondern es heißt, dass wir mit den Gedanken tatsächlich so weit zum Leben oder zu den Objekten des Daseins vordringen lernen, dass wir schließlich eine intensivere Stoffwechselanregung erleben und damit unseren Willen befeuern.

Wir können uns das etwa schematisch vorstellen, dass das Denken etwa eine Kopftätigkeit, eine reflektierende Kopftätigkeit ist. Ich glaube, es kann sich jeder so vorstellen, der Gedanke bemächtigt sich gewissermaßen unseres Gehirns. Er wird nicht aus dem Gehirn produziert, sondern er bemächtigt sich dem Gehirn und das Gehirn ist etwa wie ein Spiegel, das den Gedanken wieder reflektiert. Indem dieses Gehirn den Gedanken reflektiert, kommt er uns schließlich zum Bewusstsein.

Wie ein Spiegel funktioniert das Gehirn. Schließlich kommen diese Gedanken, wenn wir sie länger reflektieren, etwas tiefer in uns hinein und erwecken aber doch weitere Wahrnehmungen, weitere Gefühle. Wir müssen aber dazu die Gedanken in eine Richtung führen und sie auch eventuell über eine etwas konzentriertere Ausrichtung hinweg pflegen. Wir dürfen die Gedanken nicht nur vorbeigleiten lassen, sondern wir müssen sie zentrieren lernen, sie in eine bestimmte Art Beobachtung oder klare Wiederholung oder auch in eine ganz deutliche objektive Pflege führen. Indem wir in das Gedankenleben sinnvoll eingreifen, – es kommt auf das sinnvolle Eingreifen, nicht auf das beispielsweise nur äußere Eingreifen, auf das automatisierende Eingreifen in das Gedankenleben an –, sondern es kommt auf das sinngemäße logische, mit Zielen einhergehende authentische Ergreifen und schließlich auf das bewusste Führen der Gedanken an.

Wenn wir diese führende, weisende und weise Disziplin bewältigen, kommen wir mit der Zeit zu klareren Gefühlen. Dann beginnt tatsächlich aus der Reflektion heraus, der Gedanke tiefer in uns hineinzuwirken. Wir können uns das vorstellen, dass der Gedanke dann mehr und mehr beginnt, von oben nach unten zu wirken. Wird dieser Prozess der Konzentrationsentwicklung, der Meditationsentwicklung mit bestimmten Bewegungsrichtungen des Gedankens lange genug und intensiv betrieben, dann wird er nicht nur bis in die Mitte vordringen, sondern einmal auch bis in die Tiefe des Stoffwechsels wirken. Dann werden wir selbst von den Gedanken geformt und bewegt. Diesen Prozess aber müssen wir tatsächlich in der Ausrichtung eines bestimmten disziplinierten Trainings leisten. Wir können dieses Training mit dem Begriff gegliederte Konzentrationsbildung benennen. Es ist nichts anderes als die vorzügliche Entwicklung von einer entsprechend reinen Gedankenklarheit, beseelten Einfühlungsstärke und wärmenden Willensenergie.