

HEINZ GRILL

Das Lesen und
der Aufbau von Ätherkräften

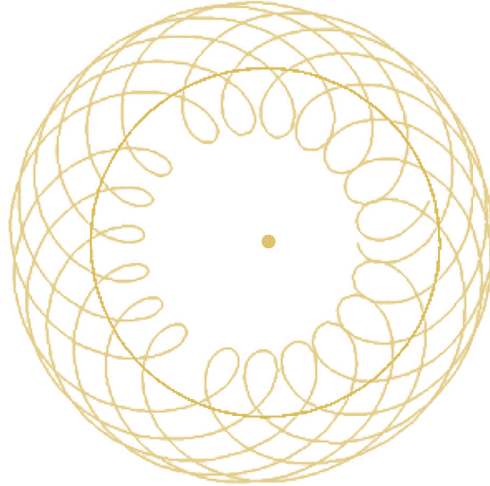


Sechste Seelenübung aus dem Buch
„Yoga und Christentum“

ergänzt und überarbeitet



Lammers-Koll-Verlag



Copyright 2012
bei Lammers-Koll-Verlag
Auricher Straße 10
D-71665 Vaihingen/Enz

Tel: +49 (0) 7042 / 815 2405
Fax: +49 (0) 7042 / 815 2404
e-mail: verlag@lammers-koll-verlag.de
Internet: www.lammers-koll-verlag.de
Web-Shop: www.yogabuecher.de

Alle Rechte vorbehalten

Heinz Grill

Das Lesen und
der Aufbau von Ätherkräften

Sechste Seelenübung aus dem Buch
„Yoga und Christentum“

ergänzt und überarbeitet

Das Lesen und der Aufbau von Ätherkräften

(1) Mit dem Lesen ist nicht nur die Übernahme von niedergeschriebenem Wissen beabsichtigt. Ganz eigentümlich und daher betonenswert ist es, dass der Leser anhand des Textes und gemäß des Inhaltes Gedanken anregen und in sich, in seinem frei wirkenden Bewusstsein, in seinem frei tätigen Ich-Sinne erzeugen lernt. Die Disziplin wird dadurch schöpferisch und erschafft neue Ätherkräfte. Lesen fördert die Ätherkräfte gemäß des ursprünglichen Gedankens.

(2) Grundsätzlich denkt man, dass man etwas lesen müsste, um für sich im intellektuellen Sinn etwas zu erlernen. Das Lesen, wie es hier gemeint ist, soll den ursprünglichen Hauptgedanken oder den wesentlichen Inhalt verstärken und zu einem wirklichen anschaulichen Bewusstsein fördern.

(3) Ätherkräfte werden vor allem durch Wiederholung erzeugt.

(4) Wenn in einem Buch oder in einer Schrift wirkliche Gedanken vorhanden sind, dann können diese Gedanken weiter zu einer Ausstrahlung und sogenannten Ätherisierung, zu einer lebenskräftigenden, lichterhebenden Quellkraft werden. Sind aber in einer Schrift keine Gedanken vorhanden – und diese

Lesen in einem anregenden und stärkenden Sinn kann als eine große sogenannte Äther erzeugende, das heißt Lebenskraft spendende Kunst betrachtet werden. (1) Wer diese Kunst nur zu einem geringen Grad anzuwenden vermag, wird bereits die tieferen Inhalte und Gedanken der verschiedenen existierenden Schriften entschlüsseln. Für all jene, die nach Verwirklichung in ihrer Seele streben, ist das rechte Lesen eine wichtige Aufgabe. Lesen sollte deshalb zu der lebendigen Disziplin einer beschaulichen, aufmerksamen, meditativen und schließlich schöpferischen, Gedanken erzeugenden Kunst gelangen. (2)

Wer ein anspruchsvolles Buch liest, wird in der Regel beim ersten Durchlesen die Gedankengänge nur teilweise verstehen können. Legt er das Buch für kurze Zeit beiseite und liest er es schließlich von Neuem, so werden ihm plötzlich manche Gedanken als völlig neu erscheinen und er wird manche Inhalte, die er vorher überlesen hatte, erst jetzt aufnehmen. (3) Das Erkennen der Gedankeninhalte benötigt Zeiten der Pause, gefolgt von wiederholter Aufmerksamkeit. Die Wiederholung im Lesen ist das Mittel zur Einstimmung der Gedanken, aus denen das Verstehen reift. (4)

Die Disziplin der Aufmerksamkeit muss beim Lesen meist erst gelernt werden. Wie leicht streift das Auge oberflächlich über die

Zeilen und bemerkt das eigentliche Anliegen des Autors gar nicht. Wirkliche Aufmerksamkeit bedeutet bewusstes Einfühlen, bewusstes Sehen, bewusstes Wahrnehmen und ein gedankliches Vorstellen. Diese gedankliche und empfindende Aufmerksamkeit kann unendliche Tiefen und gewagte Höhen berühren. Wie ein Musikinstrument gestimmt und im gegenseitigen Klingen wahrgenommen wird, so kann auch das Wort durch eine konkrete, regsame Außenwahrnehmung richtiggehend gesehen und gefühlt werden. (5)

Für den, der ein Buch nur zur Unterhaltung liest, wird die innere Aktivität nicht allzu bedeutungsvoll sein. Wer aber die niedergelegten Gedanken und Erfahrungen eines Menschen begreifen möchte, muss sich innerlich rege beteiligen und sich zu den Höhen oder anders ausgedrückt zu den Gedanken, von denen der Autor spricht, emporschwingen. Nicht das intellektuelle, an Begriffen klebende Denken wird angestrengt, vor allem die inneren Gemütskräfte und die gedankliche Erkenntnisforschung müssen in einem sensitiven Sinn zu der Wahrheit aktiv am Lesen beteiligt sein. (6)

Das Lesen soll im idealen und kreativen Sinn nicht anstrengen, sondern ganz im Gegenteil befreiend und aufbauend wirken. Ist das tiefere Gemütsleben mit einem inneren Dabeisein und Zuhorchen beteiligt und eine innere Bereitschaft des Einlassens auf fremde Gedanken beziehungsweise ein wirkliches Anschauen der Gedanken gegeben, so verflüchtigt sich alle Müdigkeit. Die natür-

Tatsache ist nicht selten, denn oftmals bewegen Menschen nur Emotionen oder triebhafte, unreflektierte Absichten –, kann keine wirkliche Ausstrahlung aus dem Texte entwickelt werden. Es fehlt das Zentrum oder, anders ausgedrückt, die geistige Instanz im Text. Mit dem Fehlen des Gedankens entwickelt sich keine wirkliche Möglichkeit zur Erweiterung des Bewusstseins und zur Erkräftung der Gesundheit.

(5) Der Leser muss tatsächlich eine gewisse konsumorientierte Haltung bei sich selbst meiden und den Mut dafür fassen, dass er als Leser ebenfalls zur schöpferischen Gedankenbildung und Erkenntnisbewusstheit fähig ist.

(6) An dem Beispiel, es habe jemand einen sehr guten inhaltsreichen Text verfasst und jemand anderer liest diesen Text, kann der Zusammenhang verdeutlicht werden:

Kann dieser Leser, wenn er einen Sinn für Begeisterung spürt, denn anders, als sich in diese Welt des geschaffenen Denkens hineinzubegeben und diese zu lieben? Der Gedanke ist der Geist und dieser Geist ist Liebe und in dieser Liebe entsteht eine wahre Verbindung und Einigkeit. Wer deshalb die Kunst des Lesens objektiv, inhaltstreu und in seinen schöpferischen Möglichkeiten entwickelt, wird im nachtodlichen Leben eins mit diesen Gedanken werden. Die Seele und das Ich werden niemals von diesen Gedankeninhalten getrennt werden.

(7) Der Yogalehrer Vishnu Devananda wusste, dass die Lebenskräfte einmal von der Atmung im Allgemeinen abhängig sind, und als Schüler von Sivananda bekam er aus der Tradition auch eine Ahnung davon, wie der Gedanke die Energie, das heißt die Lebenskraft des Menschen auf eine höhere Stufe anheben kann. Aber es war sehr schwer für Vishnu Devananda, das sogenannte positive Denken, das noch kein wirkliches, freies, klares Denken ist, zu einem wirklichen konkreten Gedankenbewusstsein zu unterscheiden. Der Ätherleib des Menschen hängt einerseits von den Ernährungsbedingungen, dann von den Atemprozessen und den Umwelteinflüssen schließlich auch von dem sozialen Umfeld und den Berufsbedingungen ab, andererseits aber kann nur der Mensch durch die konkrete Gedankenbildung Ätherkräfte tatsächlich erzeugen. So ist der Mensch nicht nur auf das irdische Dasein beschränkt, er kann durch Schulung seine Sonnenkräfte oder sonnenverwandten Kräfte zur Entwicklung der Lebenskräfte nutzen. Der Ätherleib ist nicht mehr nur von der Erde abhängig, er bildet einen Teil des Sonnendaseins.

(8) Je mehr ein Gedanke im Außen lebt, desto mehr kann er nach innen ein Zentrum im Menschen anlegen. Dieses Gesetz des konkreten, objektiven Gedankens ist im Leben sehr wichtig und sollte auch als eine Disziplin zur Erarbeitung kommen.

liche Begeisterung oder die gezielte objektive Anschauungsbildung, gepaart mit einer Suche nach der möglichen Wahrheit, führt zu Wachheit und der Leser merkt, wie formende Weisheitsgestalten vor ihm aufsteigen, wie die Worte tatsächlich eine zunächst übergeordnete Ätherkraft erzeugen und diese schließlich auf das Gemüt harmonisierend zurückstrahlt.

Das Lesen aber erfordert zudem auch eine wirkliche Offenheit für eine neue, unbekannte und immer erst einmal außenstehende Wirklichkeit. Der Gedanke wird immer eine freie Ätherdimension, die in jedem Augenblick Ätherkräfte abgeben kann, darstellen. Viele Suchende verstehen die Gedanken anspruchsvoller Schriften nicht, da sie zu schnell in eigene emotionale oder intellektuelle Bewertungen zurückfallen. Werke von großen Yoga-Meistern, Originalschriften von Eingeweihten, Bücher von Philosophen und namhaften Denkern sind nicht einfach im üblichen intellektuellen oder gemüthhaften Sinne zu lesen und zu verstehen. (7) Eine innere Weisheit wie auch eine tiefere sakrale Kraft lebt in vielen dieser Werke. Liest das Auge ohne innere Beteiligung und ohne eine sich bildende Vorstellung über die Zeilen hinweg, so wird man dadurch den Kern der Werke nicht erfassen und keine tiefere Wahrheit erleben können und deshalb bei sich selbst kein Zentrum ausreichend ausprägen können. (8)

Der objektiv erfasste Gedanke des wirklich angeschauten und schließlich konzentriert

genommenen Gedankens eines Leseinhaltes bleibt zunächst außen, das heißt außerhalb des emotionalen Gemütes oder außerhalb des zugreifenden Wollens, und da er außen in einer freien gedanklichen Bewusstheit bleibt, besitzt er gemäß des geistigen Gesetzes die stärkste einstrahlende Kraft auf das Ich und seine Zentrierung im Menschen. Die Offenheit für die Gedanken, die gleichzeitig eine nicht passive, sondern eine aktive, entschiedene Aufmerksamkeit auf die Worte darstellt, ist notwendig und führt zu jenem sich weitenden Gedanken- und Empfindungssinn, der wie ein Licht im freien Raum aufsteigend das Innenleben erhellt. (9)

Das tiefere Gemütsleben liegt in der Menschennatur in einer sehr verborgenen Region. Wer ein Buch zur Hand nimmt und zu lesen beginnt, soll sich ganz bewusst und in Ruhe und vor allem immer wieder auf neue Weise für die Worte öffnen. Das Lesen beginnt nicht in Anlehnung an das eigene festgehaltene Wissen und es sollte nicht zur Selbstbestätigung und Sicherstellung der eigenen Identität missbraucht werden, es dient vielmehr zur schöpferisch-kreativen und immer wieder ganz neuen Beziehungsaufnahme zu den Ausdrücken eines Werkes. (10)

Horcht der Leser zugleich auf seine tiefere Empfindungswelt, so wird er in sich durch diese Offenheit ein feines Gefühl für die Weisheit und Kraft spüren, die der Autor in das Buch gelegt hat, und er wird in seiner Liebesfähigkeit und Verbundenheit zu ihm erkräften. In jeder guten Literatur lebt eine



(9) Durch die Entwicklung von konkreten und klaren Gedanken wird eine metaphysische Wesensform erschaffen, die mit weiten Bögen dargestellt werden kann, die sich von außen kommend nach innen in den Menschen hinein zentrieren. Dabei bleiben das Äußere wie das Innere voneinander frei und stehen dennoch in einem fließenden Austausch miteinander. (siehe auch: Heinz Grill: „Die Signaturen der Planeten“, S. 37)

(10) Der Leser kann und sollte sogar das Werk bereichern, anstatt es zu konsumieren.

(11) Es könnte jemand behaupten, dass eine Person einen sehr großen Unsinn geschrieben habe, es aber gut meine und deshalb eine sehr große Liebe ausstrahle. Es handelt sich aber dabei höchstens um die Ausstrahlung von Emotionen und es wäre übertrieben zu sagen, es handle sich um Liebe.

(12) Man sollte vorsichtig sein gegenüber den so häufigen Kommentaren oder Sekundärinterpretationen zu Schriften. Rudolf Steiner besaß die Tugend und Fähigkeit, religiöse Schriften wie beispielsweise die Evangelien in ihren inneliegenden Gesetzmäßigkeiten und gedanklichen Absichten zu erfassen. Er kommentierte aber nicht, sondern vermochte sie nahezu auf eine höhere Verständnisstufe und zeitgemäße Bewusstheit zu erheben. Er brachte die wirklichen inneliegenden Gedanken auf erweiterter Stufe zum Ausdruck und erzeugte auf diese Weise zusätzliche Ätherkräfte.

innere, gedanklich weisheitsvolle Seite, ein inneres zartes, fast klingendes Empfinden, das sich in einem sympathischen, erhebenden oder lichtvollen Eindruck bemerkbar macht. Liebe wäre ohne die Weisheit nicht möglich. (11) Gerade religiöse Schriften und Urkunden sind eine sehr wertvolle Literatur. Lesen ist eine sensible und erhobene Kommunikation mit anderem Gedankengut auf einer wirklichen, wahren gedanklichen Ebene. Wer auf die feinen Unterschiede achtet und sich von innen heraus auf die Worte besinnt, bemerkt bald, wie der Gedanke selbst auf seine Entdeckung wartet und wie dieser Gedanke erweiternde und gesundheitsförderliche Kräfte erzeugen kann. Würden alle Menschen diesen gedanklichen Sinn entwickeln und sich selbst wirklich mit ihren tieferen Empfindungen konfrontieren, so würden sie sehr schnell triviale Literatur ablehnen. (12)

Ein Buch von einem Verfasser, der in Liebe, Gerechtigkeit und Weisheit lebt oder gelebt hat, trägt auch seine genauen authentischen Kräfte in sich. Der niedergeschriebene Gedanke braucht einen Träger oder auch Erzeuger und dieser liegt in der Person des Menschen. Durch aufmerksames Lesen gedeiht ein sensibler Sinn für den Gedanken und seine Logik und bald entwickelt sich auch ein Bewusstsein für den wirklichen Äther und infolge dieser aktiven Offenheit erblühen durch das Lesen das Herz und der Verstand. Diese Erfahrungen können durchaus sehr leicht wahrgenommen werden, wenn man beim Lesen eine objektive Beziehung

entwickelt und gleichzeitig auf seine Empfindungswelt horcht.

Die Eigenschaften, die den wirklichen Wert einer Schrift darstellen, leben natürlich nicht nur in einzelnen Wörtern, sondern hinter den Worten. Lesen ist eine Kommunikation einerseits mit den niedergeschriebenen Gedanken, aber andererseits auch mit dem inneren Sinngehalt, der wirklich in dem Worte liegt. Deshalb ist eine immer wieder neu entschiedene Aufmerksamkeit beim Lesen so wesentlich. Die besten Bücher sind in der Regel schwierig, nicht wegen der Wortwahl, sondern weil ihr Inhalt innere Geheimnisse trägt. Wer liest, soll sich bewusst sein, dass er innerlich aktiv wie auf einen Klang eines feinen Musikinstrumentes lauschend und erkennend hinblicken muss. Beim Lesen ist immer eine feine Telepathie mitbeteiligt. Das Horchen auf die Worte, auf ihren inneliegenden Hauptgedanken, wie auch das Horchen nach innen in die eigene Welt führt zur Kunst des Lesens. Das Verstehen erfolgt aber meist erst durch ein wiederholtes Lesen und durch ein schöpferisches Erkenntniserwägen über die Inhalte. (13) Besser ist es, wenige Seiten oder nur wenige Paragraphen zu lesen als ganze Bücher in einem Zug.



(13) Ein Bild für das lebendige, aus Wiederholungen sich gestaltende Fließen des Ätherleibes ergibt sich aus dieser blattähnlichen Form. Die Bewegung gleitet von unten nach oben und kehrt wieder zu ihrem Ausgangspunkt zurück, um wieder in einer etwas weiteren Bewegung die gleiche, jedoch nun vergrößerte Form nachzubilden. Durch die wiederholende Bewegung zeigt sich eine Steigerung und Vergrößerung der ursprünglichen Form (siehe auch: Heinz Grill: „Die Seelendimension des Yoga“, S. 207)

Auf praktische Weise können verschiedene Schritte beim Lesen beachtet werden:

(14) Inspirative Schriften sind Texte, die einen tiefen und gewissermaßen zeitlosen Wahrheitsgehalt in sich tragen. Inspirative Schriften sind beispielsweise die Schriften von Sri Aurobindo, Rudolf Steiner oder Sai Baba wie auch religiöse Urkunden z. B. die Evangelien.

(15) Das Motiv eines Textes liegt im Astralleib begründet, während der gedankliche Inhalt, die eigentliche Substantialität des Textes, im Äther begründet liegt. Die Motive führen zu einer Logik und je nach Qualität stellen sie ein mehr oder weniger günstiges logisches Bezugssystem im Text dar. Je besser die gesamte Logik im Aufbau der gedanklichen Bezugsrichtungen liegt, je mehr sie mit dem Entwicklungsweg des Menschen übereinstimmt, desto höher sind die Motive und desto harmonischer gestaltet sich die astrale Kraft des Textes.

1. Wählen Sie eine anspruchsvolle, möglichst inspirative Schrift aus und lesen Sie einen oder einige Absätze sehr genau. (14)

2. Erinnern Sie sich eine kurze Zeit oder vielleicht auch einige Stunden später in einer besinnlichen Rückschau auf den oder auf die zentralen Gedanken. Nehmen Sie die wesentlichen Gedanken sehr sorgfältig in die vorstellende Bewusstheit.

3. Lesen Sie erneut die gleichen Absätze und überprüfen Sie Ihre Erinnerung nach der Richtigkeit. Welche Gedankenlogik lebt in der Schrift? (15)

4. Bilden Sie sich eine Vorstellung in möglichst genauer Anlehnung an die zentralen Gedanken des Gelesenen und stellen Sie sich die Frage: Was will der Autor mit diesen Sätzen aussagen? Welcher Gedanke liegt in der Schrift? Was bildet den Hauptgedanken? Wie ist das Ideal?

5. Überprüfen Sie durch sorgfältige Innen- und Außenschau Ihre Eindrücke und horchen Sie bewusst auf die stille Kommunikation, die mit den Gedanken entsteht. Welche Formen, welche Gestalten entstehen mit den Gedanken des Gelesenen?

6. Stellen Sie sich vor, dass Ihnen beim Lesen der Autor auf stille Weise Blicke schenkt und dass Sie selbst auch auf ihn blicken.

7. Sie können den Text auch nach folgenden Kriterien untersuchen:

– Wie ist die Idee?

Die Idee entspricht dem Ich oder dem Selbst, das in dem Text angelegt ist.

– Wie sind die Begriffe gewählt und welche Beziehung nehmen sie untereinander ein?

Die Ordnung der Begriffe, der Paragraphen zueinander und der einzelne Satzaufbau entsprechen der astralen Wirklichkeit. (16)

– Wie ist die Substantialität?

Um sich der Substantialität, die in einem Text enthalten ist, anzunähern, können Sie auf die Wahl und Konkretisierung der Gedanken achten. Die inhaltlichen Gedanken beschreiben die Ätherkraft des Textes.

Indem der Leser einen Text nach diesen Kriterien untersucht und ergründet, gewinnt er einen tieferen Einblick in die Gedankenstruktur und Gedankeninhalte eines anderen.

Auf diese Weise können Sie ein anspruchsvolles Werk abschnittsweise erarbeiten und aus diesem im praktischen Zusammenhang neue Gedanken und Ätherkräfte durch die eigene Denkreisamkeit, Erinnerungstätigkeit und erweiterte Vorstellungstätigkeit erzeugen. Die Texte werden praktisch, die Inhalte gewinnen eine Sozialfähigkeit und schließlich können sie bald „exoterisch“ auf jedem Gebiet wiedergegeben werden. (17)

(16) So wie der astrale Sternenhimmel nach Weisheit und Rhythmus geordnet ist, so besitzt auch der Mensch einen Astralleib, der nach den gleichen Prinzipien geordnet ist.

(17) Es kann die Textarbeit natürlich auch ohne Pause durch längeres Aufmerksamsein auf den oder die Paragraphen erfolgen. Wichtig ist es, dass sich der Leser der schöpferischen, Äther erzeugenden Tätigkeit bewusst werden kann. Lesen erzeugt im Bewusstsein den Gedanken und bringt ihn nicht sofort nach innen in die eigene Gemütswelt, sondern in die konkrete, freie Gedankensphäre und dort wird er wie ein Sein oder auch wie eine Sonnenkraft weiterhin gedacht. Es ist günstig, wenn man sich vorstellt, dass das Denken eine Tätigkeit darstellt, die der Mensch frei in seiner Lichtausstrahlung, das heißt frei vom Körper tätigen kann.

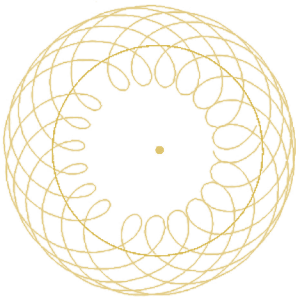
Zum Titelbild:

Diese Form drückt eine Art fließende, sich wiederholende und fein aufeinander abgestimmte Bewegung und Gegenbewegung aus. Sie beschreibt ein Verbinden, ohne materiell in Abhängigkeit zu gelangen – die Verbindung ist eine „freie“. Die Wiederholung ist dabei ein Charakteristikum für das merkuriale Prinzip. Ätherkräfte werden vor allem durch die Wiederholung erzeugt.



Umschlag vordere Innenseite:

Das Bild beschreibt die Planetenbahn des Merkur um die Erde, wie sie sich im Laufe von vielen Jahren am Sternenhimmel abzeichnet. Diese Merkurbahn weist ständig sich wiederholende und doch immer wieder fein variierende größere und kleinere Schleifen auf. Das merkuriale Prinzip ist ein bewegtes, Lebenskraft organisierendes Prinzip. Durch das rechte Lesen macht der Mensch dieses Prinzip in sich wirksam und kann selbst Ätherkräfte organisieren.



Umschlag Rückseite:

Dieses aus dem Buch „Die Signaturen der Planeten“ entnommene Bild beschreibt plastische Bögen, die metrisch aufeinander abgestimmt sind und in ihren Schnittpunkten einen Kristall ausbilden. Der Kristall steht als Sinnbild für den klaren, konkreten Gedanken, der dem Jupiter eigen ist. Wenn ein Gedanke existiert, im Bewusstsein weiter verstärkt und aufgebaut wird, entstehen metaphysische Formen, die den Bogenformen in diesem Bild nahekommen.



Ergänzende Literatur:

Weitere Vertiefungsmöglichkeiten zum Studium von Texten finden Sie in dem Buch:

„Die Signaturen der Planeten und die seelisch-geistige Entwicklung in der Pädagogik“

in dem Kapitel: „Das Verhältnis eines Nicht-Gedankens zu einem Gedanken am Beispiel von Texten“ (S. 160 ff.)



Grundlegende Gedanken zum Äther- und Astralleib werden von Heinz Grill ausführlich beschrieben in dem Buch:

„Das Wesensgeheimnis der psychischen Erkrankungen“

Der Astralleib S. 47 ff.

Der Ätherleib S. 96 ff.

