

Murat Örs

Yoga und Krebs

Die Entwicklung der Seele
und der Begriff der Heilung
im Sinne des Yoga

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Copyright 2012
bei Lammers-Koll-Verlag
Auricher Straße 10
D-71665 Vaihingen/Enz
Tel: +49 (0) 7042 / 815 24 05
Fax: +49 (0) 7042 / 815 24 04
e-mail: verlag@lammers-koll-verlag.de

Internet: www.lammers-koll-verlag.de
Web-Shop: www.yogabuecher.de

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-941995-64-2

Zeichnungen: Murat Örs
Satz: Murat Örs, Albert Wimmer
Gesamtherstellung: Projekte-Verlag Cornelius GmbH, 06112 Halle a. d. Saale

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Die Grundsäule des Yoga	7
„Inneres Fühlen der Seele in der Krankheit“ Gedicht von Heinz Grill	11
Die Kunst des Beschreibens	12
Der „alte“ und der „neue“ Gesundheitszustand	17
Die Entwicklung von Emotionen hin zu tiefgehenden Empfindungen	19
Die individuelle Erkenntnisbildung und Religionsanschauung	26
Die drei Seelenkräfte des Menschen	29
Das Rückzugsverhalten im Krebsgeschehen und die Kraft zur inhaltlichen Gestaltung des Lebens	32
Der freie und der determinierte Wille	34
Eine außergewöhnliche Willensstärkung	35

Der Unterschied zwischen der Kreativität eines Künstlers und der spirituellen Kreativität im Yoga	38
Yoga als Möglichkeit zur Entwicklung der Seelenkräfte	43
Die bewusste Wahrnehmung und Auflösung von Blockaden in der Brustwirbelsäule	46
Eine Übungsreihe mit einfachen und etwas anspruchsvolleren Yogastellungen	49
Die Entspannungshaltung, <i>śavāsana</i> , und das intensive Ruhigwerden der Körpervorderseite	72
Der Halbmond, <i>āñjaneyāsana</i> , als Sinnbild der Seele	73
Die drei Wünsche oder Bedürfnisse der Seele und die Arbeit der Natur	78
Literaturempfehlungen	80
Autorenporträt	83

Liebe Leser,

heutzutage erhält die Seele des Menschen im Bereich des Yoga und ebenso in vielen Therapieansätzen eine immer größer werdende Aufmerksamkeit. Es finden sich viele Ansätze und Methoden, damit dieser individuelle Bereich eine möglichst gute Regeneration, Harmonie und Stärkung erfahren kann. Eine rein materiellorientierte Vorgehensweise im Streben nach Entwicklung oder Heilung besitzt in unserer gegenwärtigen Zeit keinen zufriedenstellenden Charakter mehr, sondern es scheint so, als ersehnt sich der Einzelne im Stillen eine seelische Komponente, die ihn auf einer feineren Ebene berührt und neue Perspektiven eröffnen kann.

Ein großes Hindernis ist dabei jedoch die Tatsache, dass in der Regel der Begriff der Seele mit einer sehr unkonkreten Vorstellung beladen ist und der Mensch, obwohl er im Zeitalter der Informationen lebt, kein wirkliches Wissen über diesen Bereich seines Lebens besitzt. Es finden sich bei einem Hinterfragen in der Beschreibung nur sehr vage Vorstellungen oder emotional geprägte Gefühlsstimmungen. Bei einer genauen Betrachtung fällt sogar auf, dass der Mensch seinen natürlichen und verständlichen Bezug weitgehend verloren hat und keine zufriedenstellenden Aussagen über seinen seelischen Weisensanteil tätigen kann. Er wirkt dabei oftmals sehr verloren.

Diese Unwissenheit und dieser unkonkrete Bezug zu seiner innersten Natur ist aber nicht nur ein Mangel an Wissen oder Erkenntnis, sondern sie verhindern eine Entfaltung und Entwicklung seiner Möglichkeiten und seines spirituellen Potenzials. Die seelischen Kräfte werden durch die Unwissenheit nicht erkannt, noch können sie in ihrer Dimension ergriffen oder gestärkt werden. Nach den Aussagen von Heinz Grill ziehen sie sich dadurch sogar aus dem natürlichen Lebenszusammenhang zurück und fördern somit die Zunahme degenerativer Erkrankungen.

Die vorliegende Schrift soll ein erstes konkretes Verständnis über die Seele des Menschen eröffnen und mit einigen praktischen Übungen unmittelbar verschiedene seelische Entwicklungsmöglichkeiten aufzeigen und anregen.

Murat Örs
Cavedine, 25. Mai 2012

Der Begriff der Seele ist ein sogenannter esoterischer Begriff, der ohne eine entsprechende Schulung dem Menschen weitgehend verborgen bleibt. Erst eine tiefgehende Auseinandersetzung mit entsprechenden Schriften und Gedanken von spirituellen Lehrern eröffnet dem interessierten Schüler die verborgenen Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten. Ich orientiere mich bei meinen Aussagen vorwiegend an den Gedanken von Heinz Grill, der mit seinem spirituell-mentalen Schulungsweg einen gänzlich neuen Yoga aufzeigt. Der sogenannte „Neue Yogawille“ bemüht sich dabei im Besonderen um die Entwicklung und Stärkung der Seelenkräfte des Menschen.



Die Grundsäule des Yoga

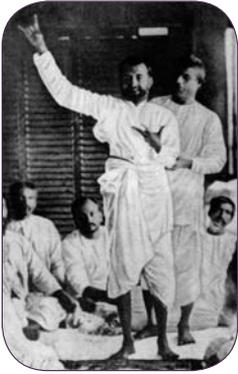
Die Grundsäule, das Grundmotiv von diesem Yoga, der im Folgenden beschrieben wird, ist die Selbstverwirklichung des Menschen, eine Verwirklichung des innersten Wesenskerns des Menschen, des Selbst, oder im Sinne der Anthroposophie auch mit dem Begriff „Ich“ benannt. Ein Ich, oder eine Ich-Kraft, die jedoch nicht losgelöst und isoliert vom sozialen gesellschaftlichen Leben nur die eigene individuelle Befreiung, in Sanskrit *mokṣa* genannt, sucht, sondern ein Ich, das sich mit größtem Bemühen um Erkenntnis und feinsten Wahrnehmung in das soziale Umfeld integriert und dieses ausgehend von hohen und selbst gewählten Idealen bewusst und sinnvoll gestalten lernt.

Dieser Yoga, der sich im Besonderen an Aussagen und Lehren von Heinz Grill (Jahrgang 1960), aber auch Sri Aurobindo (1872–1950), Rudolf Steiner (1861–1925) und anderen Persönlichkeiten orientiert, unterscheidet sich hinsichtlich seines Zielpunktes und Vorhabens von anderen spirituellen Wegen und Yoga-Richtungen. Diese Form der Selbstverwirklichung im Sinne eines integrativ-sozialen Prozesses begann erst im letzten Jahrhundert als stille Reformbewegung und erhielt beispielsweise von Sri Aurobindo mit seinem Integralen Yoga eine erste konkrete Benennung und Beschreibung. Die spirituelle Entwicklung des Einzelnen findet dabei nicht mehr isoliert und asketisch zurückgezogen statt, sondern wird mehr als ein Weg in die Welt und in das soziale Leben hinein verstanden. Das Verständnis der Verwirklichung und Befreiung des Menschen wandelte sich damit hin zu einer Verwirklichung und Befreiung der gesamten irdisch sozialen und kulturellen Verhältnisse durch die Individualität des Einzelnen.

Die Selbstverwirklichung im klassischen, traditionellen Sinne kann einmal dahingehend beschrieben werden, dass sie normalerweise mit dem gesellschaftlichen und sozialorientierten Leben nicht wirklich in Einklang zu bringen war. Der sogenannte *sādḥaka*, der Gottsuchende, nahm sich für gewöhnlich ganz aus dem sozialen Leben heraus, trat in ein Kloster oder einen Ashram ein oder ging in die Einsamkeit und widmete von da an seine ganze Kraft, Liebe und Zeit der eigenen Vervollkommnung. Ramakrishna, ein bedeutender hinduistischer Mystiker aus dem späten 19. Jahrhundert,

Mokṣa ist nach den alten vedischen Schriften das Ziel der Freiheit, dass der Mensch auf seinem spirituellen Pfad erlangen kann. Interessant ist dabei die Frage, ob es bei der Freiheit darum geht, frei von der Welt, oder frei für die Welt zu sein.

Der Begriff *bhakti* kennzeichnet einen Weg der vollkommenen Hingabe und ist einer der drei großen Yoga-Wege. *Jñāna*-, *bhakti*- und *karma-yoga*. *Jñāna* bezeichnet den Weg der Erkenntnis und *karma* den Weg des selbstlosen Dienens. *Bhakti* beschreibt eine sehr reine und hohe Form der Liebe.



Das Bild zeigt Ramakrishna in einem Trance-Zustand zwischen seinen Schülern. Die Aufnahme stammt aus dem Jahre 1879.

Empfehlenswert ist das Buch „Große Heilige“ von Walter Nigg. Die Biographien der verschiedenen Heiligen schenken dem Leser eine erste Ahnung über verschiedene Leben, die ganz frei und unabhängig von irrationalen Autoritäten nach hohen geistigen Idealen strebten.

empfahl beispielsweise seinen Schülern, dass sich der Strebende so weit wie möglich von der „Welt“ – der Familie, der Gesellschaft, dem Berufsleben – fernhalten solle, um genügend Zeit und geistige Sammlung auf die *bhakti*-Pflege, die verehrungsvolle Hingabe und Verehrung des Herrn, verwenden zu können. Seine Hingabe und Verehrung lebte er außergewöhnlich intensiv. Es genügte oftmals nur ein Bildnis von Christus, um ihn für eine gewisse Zeit in einen tiefen Trancezustand zu versetzen. Die Bilder, die während seiner regelmäßigen Ekstasen von ihm gemacht wurden, faszinieren und befremden gleichermaßen.

Wie die Yogis im Osten so lebten auch im Westen zahlreiche bedeutende Mystiker, Heilige und Kirchenlehrer in klösterlicher Tradition und strebten nach der sogenannten *unio mystica*, der religiös spirituellen Erfahrung. Es gibt beispielsweise über Johannes vom Kreuz und Theresa von Avila zahlreiche Überlieferungen, wie sie bei ihren gemeinsam erlebten Ekstasen und Verzückungen so sehr im Gottesrausch versunken sind, dass sich beide nicht mehr am Boden und auf den Stühlen halten konnten. Diese Vorstellung über Spiritualität beziehungsweise über den Yoga, in der das Leben erst einmal aus den normalen sozialen Verhältnissen herausgestellt wurde, um dann nach mehr oder weniger langatmiger asketischer Disziplinierung die Selbstverwirklichung zu erreichen, kann den Menschen im Westen verständlicherweise im ersten Moment erschrecken und irritieren. Hier wird ein Zustand beschrieben, der einerseits zwar jeden spirituell Suchenden mit Faszination in den Bann ziehen und jeder Vorstellung von Glückseligkeit, Zufriedenheit und ekstatischer Verzückung einen unendlich großen Interpretationsraum gewähren kann, aber andererseits wiederum vom heutigen alltäglichen und sozialen Leben nicht weiter entfernt liegen kann. Diese Formen der ekstatischen Erleuchtungszustände sind für einen westlich geprägten und in der Gesellschaft integrierten Menschen mit seinem verantwortlich sozialen Leben in keinsteter Weise vereinbar.

In den dreißiger Jahren des vergangenen Jahrhunderts fragte sich Oscar A. H. Schmitz in seinem Werk „Psychoanalyse und Yoga“, ob die Selbstverwirklichung „mehr durch Vertiefung nach innen oder durch Ausbreitung nach außen geschehen müsse.“ Neben dem allgemeinen spirituellen Ansatz zur persönlichen Erleuchtung finden wir tatsächlich einen neuen Yoga aufkeimen, der sich in seinen

wesentlichen Prinzipien weniger dem Leben entzieht, sondern viel mehr in die Welt hinein ausgerichtet ist, ja sogar in einem ständig fortschreitenden Wahrnehmen und Bemühen um Weiterentwicklung der kulturellen und sozialen Verhältnisse seine zentrale Sinnbedeutung sieht. Das Ziel des Yoga *„besteht nicht nur darin, den Menschen aus dem üblichen, nichtwissenden Welt-Bewusstsein zum göttlichen Bewusstsein emporzuführen, sondern auch die supramentale Kraft dieses göttlichen Bewusstseins in das Nichtwissen des Mentals, des Lebens und des Körpers herniederzubringen, diese zu wandeln, das Göttliche in dieser Welt zu offenbaren und ein göttliches Leben in der Materie zu schaffen.“* Ganz anders klingen diese Worte Sri Aurobindos im Gegensatz zu den Aussagen Ramakrishnas. Sri Aurobindo beschreibt hier einen Yoga, der nicht wie in der Tradition dem Leben asketisch entsagt und aus sicherer Entfernung mehr isoliert, unabhängig und zurückgezogen von jeglichen Gesellschaftsformen und -strukturen seine eigene Befreiung pflegt, sondern das Gewonnene auf produktivste und bestmögliche Weise in das soziale Leben integriert, um dadurch in der jeweiligen Umgebung, in der man sich befindet, und bei den Personen oder Lebewesen, die im unmittelbaren Begegnungsfeld stehen, zu einem heilsamen und zukunftsweisenden Aufbau beizutragen. Der *sādhaka*, der spirituell Suchende, der ernsthaft um Fortschritt bemüht ist, strebt in diesem Yoga mit ganzem Eifer danach, das kosmische Selbst, *ātman*, in seiner Individualität zum Erblühen zu bringen, *ātmavikāśa*. Der Mensch ist dabei vollkommen frei von irrationaler Autorität und entfaltet sich in einem genau bemessenen Maße aus dem eigenen verantwortungsvollen Streben nach Erkenntnis und Vollkommenheit. Es ist ein Yoga, der, wie Sri Aurobindo an anderer Stelle schreibt, *„das Leben vollständig und ohne Vorbehalt umfasst“*.

Hier findet sich eine Selbstverwirklichung als Erkenntnis und tiefe Einsicht oder, anders ausgedrückt, als eine Ich-Kraft, die den Menschen erfüllt und belebt, ihn wandelt oder gar verwandelt und das Leben in allen Bereichen durchdringt. Eine Sicht und Weisheit, die sich in den Werken und Taten des Einzelnen widerspiegelt und etwas höheres Göttliches offenbart. *„So bedeutet Selbstverwirklichung“* nach Otto Albrecht Isbert, der in den 60er Jahren eine tragende und wegberaubende Persönlichkeit der frühen Yogabewegung in Deutschland war, *„nicht nur, dass man sich aus eigener Kraft verwirklicht, sondern jenes höhere Selbst in sich Wirklichkeit werden lässt.“* Hier

Hier antwortete Sri Aurobindo auf eine Frage einer seiner Schüler. Auszüge von Briefen sind in dem Buch „Licht auf Yoga“ ausgesucht und zusammengestellt. Herausgebracht im Verlag Hinder & Deelmann.

Das Zitat stammt aus dem Werk „Yoga – Arbeit am Selbst“ von Otto Albrecht Isbert aus dem Jahr 1960, erschienen im Erich Hoffmann Verlag.

offenbart sich ein Entwicklungsweg, der sich weniger aus dem Leben entzieht, sondern mit einer wachsenden geistigen und weisheitsvollen Präsenz das Leben bewusst führen lernt.

Jenes höhere Selbst, jenes göttliche Bewusstsein, von dem mit neuem Klang gesprochen wird, beschreibt keine Wirklichkeit im Menschen, die wie im traditionellen Sinne einer besonderen Ekstase oder Verzückung gleicht und den Einzelnen in einen Zustand vollkommener Glückseligkeit oder Freude emporhebt und dabei die „Rückkehr“ in das normale weltgebundene Alltagsbewusstsein am liebsten hinauszögern würde. Dieses Bewusstsein möchte den Menschen im innersten Wesenskern verwandeln und auf individuelle und ihm angemessene Weise das Göttliche in dieser Welt offenbaren. Diese individuelle Verwirklichung umfasst eine Ich-Stärkung, die den Einzelnen reifer, reiner und freier sein Leben gestalten lässt, reifer im Sinne einer beständig wachsenden Erkenntnis über die Gesetze der Natur und über die tiefere Logik, die hinter dem Sichtbaren existiert. Reiner im Erleben und Empfinden seiner Umgebung, die jedoch frei von emotionalen Neigungen und Bewertungen liegen und sich über die Polarität von Sympathie und Antipathie in ein objektives Wahrnehmen erheben. Und freier im Hinblick seiner unbewussten Bindungen und Ängsten, die ihn aus den Tiefen seiner Anlagen und Erbstrukturen heraus ständig determinieren. Es ist ein Weg, der mit größter Freude in die geistigen und in die irdischen Welten hinein ausgerichtet ist.

Dieses Zitat stammt aus der Buchreihe „Initiatorische Schulung“ Band 2, „Übungen zur Erkenntnisbildung der höheren Welten“ von Heinz Grill. Diese Reihe von sechs Büchern beschreibt seinen zeitgemäßen spirituell-mental Schulungsweg im Sinne des Yoga.

Die Grundsäule in diesem neuen Yoga ist die Selbstverwirklichung, beziehungsweise die Ich-Stärkung des Menschen. Es ist nicht der Körper, die Materie, sondern das tiefste Wesensgeheimnis des Menschen, das entwickelt werden soll, derjenige Teil, der von innen her das Bewusstsein verwandelt und das Potenzial eines schöpferischen Gestaltens des Lebens entfaltet. Dieser Yoga gewinnt nach den Worten von Heinz Grill *„seine wesentliche Bedeutung in einer vollständigen, integralen Bewusstseinsarbeit, die alle Teilbereiche des Lebens erfasst. Das Erleben des Yoga ist in die Welt hinein ausgerichtet, es sucht eine Beziehung zu der Erde und den Erscheinungsformen und sucht gleichzeitig den verborgenen Geist hinter der sinnlichen Wahrnehmung. In allen Erscheinungsformen der Weltenschöpfung atmet der Geist eines Mysteriums.“*

Das folgende Gedicht auf Seite 11 ist aus dem Buch „Erklärung, Prophylaxe, Therapie der Krebskrankheit“ von Heinz Grill.

Inneres Fühlen der Seele in der Krankheit

*Lebt meine Seele
in der Berührtheit mit dem Erdenstoffe?*

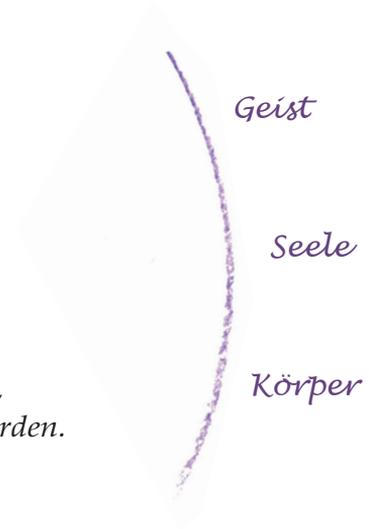
*Oder atmet sie bereits
in der Freude des Himmelslichtes?*

*Nein, meine Seele
Lebt weder hier noch drüben.*

*Meine Seele hat ihr Zuhause verloren,
und dies ist meine Krankheit im Leib geworden.*

*Finden muss meine Seele nun
die Realität beider Welten,*

*um heil zu werden mit dem kranken Leib
im wachen Geiste und in versöhnter Erdennähe.*



Heinz Grill