

Eine Seelenübung zur Betrachtung der verschiedenen Gewässer in den Bergen

Aus dem Seminar für Yogakurs-Teilnehmerinnen aus Böblingen zum Thema:
„Die Inhaltliche Gestaltung des Lebens - *anāhata-cakra*“, Lundo/Italien, Mai 2025
Seminarleiterin: Manuela Maria Walbrühl

Die Seminarteilnehmerinnen* besuchten an drei aufeinanderfolgenden Tagen verschiedene Bergseen und Wasserfälle. Die wiederholten nach außen gelenkten Betrachtungen mit neuen Inhalten, führten nach innen zu einer ruhigen Zentrierung in die eigene Persönlichkeit. Die Beziehung sowohl zu den Naturphänomenen als auch zu dem eigenen Mittelpunkt vertiefte sich.

Die Ausführung der Seelenübung

In einer Seelenübung richtet sich die Aufmerksamkeit für 5 – 10 Minuten auf ein Objekt. Die drei Seelenkräfte sind dabei aktiv: Das Denken bewegt sich in der Beobachtung, Vorstellung und logischen Gedankenfolge. Daraus entstehen neue, feinere Empfindungen, die sich von den schnellen Gefühlen wie „schön, gefällt mir/gefällt mir nicht“ u.ä. unterscheiden. Der impulsive Wille, der schnell ein Ergebnis oder eine bestimmte Erfahrung forcieren möchte, wird zurückgehalten. Seine Kraft hält die Übung bis zum Ende aufrecht und führt die Aufmerksamkeit wieder zum Objekt zurück, wenn die Übende abschweift. Auf diese Weise wirkt eine Seelenübung ordnend und führt zu einer ersten Ruhe und Sammlung. Der Mensch lernt das gewählte Betrachtungsobjekt immer mehr kennen und erkennen. Mit der Zeit kann er bemerken, „dass hinter jedem Phänomen eine geistige Bedeutung ruht.“ (1)



Lago di Tenno

Betrachtung der sichtbaren Natur

Am ersten Tag wählte die Seminargruppe einen Platz am „Lago di Tenno“ und betrachtete die Farben, die Oberfläche des Sees und seine Uferumrandung. Danach beobachtete sie die umgebende Bergwelt, in dem der See eingebettet ist, und den Himmel mit seinen Wolkenformationen. Anschließend baute jede die Natureindrücke vor ihrem inneren Auge auf, um sie zu vertiefen.

Das Hinzunehmen einer Frage

Die nächste Beobachtung begleitete die Frage:
Wie stehen der See und der Himmel miteinander in Beziehung?

Der Himmel spiegelt sich im See und verändert seine Farbe je nach Wolkenformation oder Wolkenlosigkeit. Heinz Grill schreibt in seinem Buch „Der Archai und der Weg in die Berge“ nicht nur von einer Farbreflexion, sondern von einem „ätherischen Eindringen, das Himmelsblau ist hier an einer konkreten Stelle in die Erde eingedrungen...“ (2)



Lago di Tenno



Lago di Tenno

Betrachtung mit einem Gedanken

Die physische Betrachtung ist von einem inspirierenden und inhaltsvollen Gedanken begleitet. Es soll dabei nicht versucht werden, den Gedanken mit der Naturwahrnehmung zu vermischen, wie mystisch darin einzutauchen oder ihn der Landschaft aufzuzwingen. Der Gedanke begleitet die Naturbeobachtung frei für sich stehend, räumlich etwa auf der Höhe des Hauptes vor der Stirn.

Da es sich um Gedanken mit seelischen und geistigen Inhalten handelt, erschließen sie sich nicht schnellfertig auf intellektuelle Weise, sondern durch wiederholte, bewusste, reflektierende Auseinandersetzung. Die Gedanken führen zu einer lebendigen Annäherung zu der seelisch-geistigen Bedeutung der Bergseen. Sie eignen sich auch sehr gut als Inhalte für spätere Meditationen.

„Der signifikante Charakter, der diesen hochgelagerten Seen gegeben ist, dürfte im allgemeinen dem entsprechen, was Himmelsbläue ist. Die Himmelsbläue ist ein ätherischer Ausdruck einer weiten und freien, ja, kosmischen Unendlichkeit.“ (3)



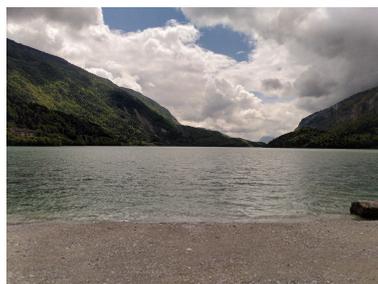
Lago di Tenno

In den nachfolgenden Betrachtungen kamen weitere Gedanken hinzu.

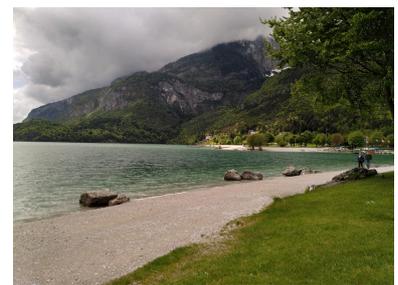
„Der Gebirgssee spricht nicht zum Körper, sondern er spricht direkt zu jenem verborgenen Wissen in uns, dass aus den vergangenen Zeiten und unserer eigenen vergangenen Entwicklung kommt. Der Gebirgssee schenkt eine Art Ahnung oder sogar vage Erinnerung zu dem, was wir einmal waren.“ (4) „... und das ist das Wissen im Verborgenen über unsere eigene kosmische Herkunft.“ (5)

Durch die Wiederholungen erwachte eine erste leise Ahnung zu diesen Inhalten. Insbesondere erwachte ein größeres Interesse an dem Bergsee. Es kamen auch Fragen auf, z.B. ob es an jedem Gebirgssee erlebbar ist.

Die Seminargruppe setzte am nächsten Tag ihre Forschungen mit dem Besuch des größeren „Lago di Molveno“ und seinem kleinen Ausläufer, dem „Lago di Bior“, fort.



Lago di Molveno



Lago di Molveno



Die Seelenübungen wurden ähnlich wie oben beschrieben ausgeführt. Es differenzierten sich zunehmend die Unterschiede sowohl in den Wahrnehmungen als auch in den Empfindungen heraus.

Lago di Bior



Lago di Nembra



Lago di Nembra



Lago di Nembra

Da der Forschergeist sehr lebendig war, besuchte die Gruppe auf dem Rückweg zur Unterkunft auch noch den auf dem Weg liegenden kleinen „Lago di Nembra“. Hier zeigte sich wieder eine andere Charakteristik. Von allen bisher besuchten Bergseen besaß er die klarste und grünste Farbe. Seine sanften Wellenränder wirkten in der Sonne wie feinste Goldfäden.

Besonders auffallend war der dominante Berg an der langen Uferseite dieses Sees. Durch seine Mächtigkeit zog er immer wieder die Blicke auf sich. Er wirkte fast, als wolle er einem entgegen fallen.



Der dritte Tag rundete das Thema der Gewässer in den Bergen ab und schenkte weitere neue Eindrücke. Die Seminargruppe fuhr zur „Area naturale Rio Bianco“ mit seinen drei Wasserfällen und einem Kräutergarten. Die Betrachtung mit einem Inhalt erfolgte durch das laute Tosen des Wasserfalls nach seiner Beobachtung an einem ruhigeren Ort in



dem Gelände. Hier bauten die Teilnehmerinnen die Eindrücke als inneres Bild auf und stellten die hinzugenommenen Gedanken neben das Bild. Auch bei diesen Gedanken handelt es sich um Inspirationen, die sich erst langsam durch wiederholte Seelenübungen und späteren Meditationen in ihren substantiellen Inhalten ganz offenbaren.

„In dem feinen, gleichmäßigen Rieseln und Strömen, in dem Tosen und Brüllen von Wasserfällen und in den nahezu wieder verstummenden, hinwegverklingenden Rinnsalen saugt sich ein Gespenstisches und Abgründiges, das vom Berge selbst immerfort Bestand hat, auf und fließt ungesehen in die Tiefe. Durch die Bergbäche, die in vielen Verzweigungen und Armen an den Hängen durch Talgründe, Wiesen und Wälder laufen, reinigt sich in einer gewissen Weise der Berg von seinem dämonischen Antlitz.“ (6)



Erfahrungen aus den Seelenübungen zu den verschiedenen Gewässern in den Bergen

- Die Wahrnehmung differenzierte sich, entdeckte neue Details und vielfältige Unterschiede.
- Die Beziehungen zu den Bergseen und den Wasserfällen vertiefte sich und führte zu einer verbindenden Nähe zu den verschiedenen Gewässern.
- Neue seelische Empfindungen entstanden.
- Das Interesse besteht, in der Zukunft weitere Bergseen zu besuchen, zu betrachten und zu erforschen.
- Die Erfahrungen gaben einen Stand in dem Thema für spätere Gespräche mit anderen Menschen.
- Übertragung der Seelenübung auf andere Naturphänomene.
- Eine stärkere Regeneration durch die Art und Weise der Wahrnehmung und Beziehungsaufnahme zur Natur.
- Vorbereitung zur Meditation.

Literaturnachweise

- (1) Heinz Grill, Übungen für die Seele, Synergia-Verlag, Roßdorf, 3. erweiterte Auflage 2022, Seite 14
- (2) Heinz Grill, Der Archai und der Weg in die Berge, Verlag für Schriften von Heinz Grill, Soyen 1999, Seite 65
- (3) Ebenda, Seite 64 – 65
- (4) Ebenda, Seite 65
- (5) Ebenda, Seite 65
- (6) Ebenda, Seite 67

Fotografien

Manuela Maria Walbrühl

* Für den harmonischen Lesefluss ist die weibliche Wortform gewählt, weil das Seminar von Teilnehmerinnen besucht war. Die Ausführungen beziehen sich auf alle Geschlechter.