

# Zur Seelendimension des Yoga

Artikel von Manuela Maria Walbrühl, Februar 2022

Yoga umfasst den ganzen Menschen mit seinem Geist, seiner Seele, seinen Lebenskräften und seinem Körper. Der *Neue Yogawille* von Heinz Grill setzt mit seinen Inhalten und Übungen am Geist an, wirkt auf die Seele, die sich schließlich über den Körper ausdrückt. Das Seelenleben entfaltet sich immer mehr mit seinen vielfältigen Eigenschaften und Entwicklungsdimensionen.

Wie lässt sich die Seelendimension des Yoga beschreiben? Warum brauchen wir eine Seelendimension im Yoga, und darüber hinaus für das ganze Leben?

Bei der Fragestellung fallen die Begriffe „Seelendimension“ und „Yoga“ auf. Um sich einer ersten Antwort anzunähern, lohnt es sich, diese beiden Begriffe zu betrachten.

## Seelendimension

Eine Dimension deutet auf eine Ausdehnung hin. Und tatsächlich ist es die Seele, die sich im Vergleich zum Körper ausdehnen kann. Während sich der Körper physisch sichtbar an einem bestimmten Ort aufhält, kann die Seele beim Körper verweilen oder sich etwas anderem zuwenden. Beispielsweise denkt eine Person an ihre Freundin, die in einer anderen Stadt lebt und sieht sie vor ihrem inneren Auge. Vielleicht zeigen sich auch Gefühle, die die gemeinsame Beziehung prägen. In diesem Moment verweilt die Seele bei der Freundin. Die Seele ist dort, wo die Aufmerksamkeit ist. Sie dehnt sich dadurch über das Physische hinweg aus.

In der Dreigliederung von Geist, Seele und Körper, nimmt die Seele eine korrespondierende und verbindende Mitte zwischen Geist und Körper ein. Je nach ihrer Ausrichtung kann sie mehr zum geistigen oder körperlichen Leben hingeneigt sein. In Idealfall verbindet sie beide zu einer harmonischen Synthese.

Wie lässt sich die Seele beschreiben? - Diese Frage bewegte und bewegt viele Philosophen, Psychologen und andere interessierte Menschen. Je nach Zeitepoche und Blickwinkel sind verschiedene Facetten und Eigenschaften beschrieben. Die Forschung ist sicherlich noch nicht abgeschlossen. In 50 – 100 Jahren wird der Mensch weitere Tiefen der Seele entdeckt haben. In diesem Artikel werden ein paar wesentliche Aspekte hervorgehoben, die im Zusammenhang mit der Seelendimension des Yoga stehen.

Heinz Grill schreibt in seinem Buch über „*Die Seelendimension des Yoga*“ zur Seele:  
*„Die menschliche Seele ist nicht auf einzelne Gefühlsstimmungen oder für sich abgeschlossene Empfindungen begrenzt. Sie ist in ihrer verborgenen und nach innen gelagerten Lichtes- und Seinsexistenz unendlich vielschichtig und gebündelt, wesenhaft, kreierend und verbindend in genau bemessener Weise durch die Tätigkeiten des Denkens, Fühlens und Willens und sie ist schließlich unendlich aktiv begehrend in ihrer Sehnsucht nach Ausdehnung, Weite, Teilnahme und mitfühlender Berührung an den Erscheinungen der Welten.“* (1)

Diese Beschreibung ist sehr umfangreich und eignet sich auch als Meditationsinhalt. Die folgenden Ausführungen geben eine erste Skizze zu dem Inhalt.

*„Die menschliche Seele ist nicht auf einzelne Gefühlsstimmungen oder für sich abgeschlossene Empfindungen begrenzt.“ (1)*

Zu den Seelenkräften zählen neben den Gefühlen das Denken und der Wille. Sie werden weiter unten beschrieben. Die Empfindungen der Seele sind nicht nur auf sie selbst begrenzt, sondern strahlen nach außen. Wir erleben die Gefühle des anderen und empfangen sie auch. Dieses kann sowohl bewusst als auch unbewusst geschehen.

*„Sie ist in ihrer verborgenen und nach innen gelagerten Lichtes- und Seinsexistenz unendlich vielschichtig und gebündelt, wesenhaft, kreierend und verbindend...“ (1)*

Die Seele ist im Vergleich zum Körper nicht mit den physischen Sinnen wahrnehmbar. Wir erleben sie durch ihre Wirkungen, Eigenschaften und inneren Tätigkeiten. Sie kann mehr im Körper untergetaucht sein oder in einer freieren Beziehung zu ihm stehen. Eine freiere Beziehung gibt ihr die Möglichkeit, in ihrer Lichtes- und Seinsexistenz auszustrahlen. In dem Fall tritt der Körper in seiner Dominanz zurück und wirkt schöner.

Mit der Betrachtung der Seele als Licht- und Seinsexistenz berühren wir eine metaphysische Ebene. Nun kann die Leserin\* oder der Leser\* sich vorstellen, dass es etwas hinter der sichtbaren Materie gibt oder nicht. Dieses ist eine interessante Forschungsfrage. Gehen wir dieser Forschungsfrage nach, beginnt die Seele daran regsam und aktiv zu werden. Die Erfahrungen und Erkenntnisse, die sie durch die Auseinandersetzung macht, gliedern sich in sie hinein und bilden ihre Seinsexistenz mit aus. Diesen neuen Seelenanteil strahlt sie auch aus.



Die Seele als Lichtexistenz deutet auf einen feinstofflichen Aspekt hin. Das Licht entspringt dem Kosmos mit seiner Sonne, dem lichtreflektierenden Mond und den anderen Planeten. Der Kosmos als ein großer Makrokosmos wirkt auf die Seele, die auch als Mikrokosmos bezeichnet wird. Sie empfängt die verschiedenen Qualitäten der Lichteinflüsse des Kosmos. Die Seele empfängt diese nicht nur, sondern kann durch ihre schöpferische Tätigkeit des Denkens, Fühlens und Wollens selbst eine Art Licht erzeugen und ausstrahlen.

Diese Tätigkeit finden wir auch in dem Zitat beschrieben:

*„Sie ist in ihrer verborgenen und nach innen gelagerten Lichtes- und Seinsexistenz unendlich vielschichtig und gebündelt, wesenhaft, kreierend und verbindend in genau bemessener Weise durch die Tätigkeiten des Denkens, Fühlens und Willens...“ (1)*

Fortwährend umgeben uns Gedanken. Wir können selbst entscheiden, welchen Gedanken wir aufgreifen und denken. Je konkreter und klarer wir ihn denken, desto mehr führen wir ihn in eine Existenz. Der Gedanke wird durch unser Denken lebendig und erhält ein Sein (*sat*). Wenn der Gedanke existiert, hat er auch eine Wirkung nach außen auf unsere Umgebung. Ein gedachter Gedanke, der in sich eine geistige Substanz besitzt, weisheitsvoll und universal ist, strahlt lichtvoll nach außen.

Gleichzeitig empfangen wir durch das Denken auch unsere Außenwelt. Wir blicken mit einem Gedanken in die Welt, beobachten, bilden uns Vorstellungen, wägen ab und prüfen unsere Wahrnehmungen. Wir erhalten dadurch einen Eindruck, der auf unsere Seele wirkt.

\* Zum flüssigen Lesen wird vorwiegend die männliche Form benutzt. Sie bezieht sich aber immer auf alle Geschlechter.

Je nachdem, welche Gedanken wir denken, entwickeln sich bestimmte Gefühle, die zu tieferen Empfindungen bis hin zu Wahrheitsempfindungen führen. In der Seele wissen wir dann, ob wir richtig liegen, und ob ein gehörtes Wort wahr und authentisch ist oder nicht.

Mit dem Wollen wirkt unsere Seele auf die Außenwelt. Der Wille motiviert die Handlung und kann so eine Situation verändern und gestalten. Den Willensaspekt finden wir auch in dem letzten Satzteil des Zitates, wo es heißt: „... und sie ist schließlich unendlich aktiv begehrend in ihrer Sehnsucht nach Ausdehnung, Weite, Teilnahme und mitfühlender Berührung an den Erscheinungen der Welten.“ (1)

Die Seele möchte nicht ständig um sich selbst kreisen oder sich in sich selbst zurückziehen. Dauert dieser Zustand zu lange an, entstehen psychische Beeinträchtigungen bis hin zu Krankheiten wie Depressionen u.a..

Auch wenn es Lebensphasen gibt, in denen der Mensch weniger im Außen aktiv ist, weil er innerlich regsam ist, um beispielsweise etwas zu erarbeiten oder zu verarbeiten, kommt doch irgendwann der Moment, wo er in die Begegnung und damit Ausdehnung gehen möchte. Die Begegnung kann zu anderen Menschen, der Natur oder einem neuem Inhalt sein. In diesem Bedürfnis steckt auch der Wunsch nach Lernen und Entwicklung. Aus der Umsetzung dieses Bedürfnisses entsteht die Empfindung einer Weite bzw. eines Weit-Werdens.

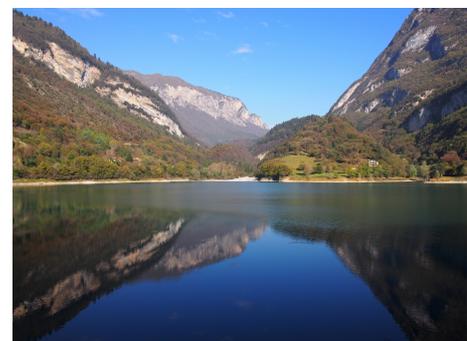
Mit der Teilnahme und dem Mitgefühl erleben wir den anderen. Gleichzeitig erleben wir uns auch selbst. Dieses muss sich nicht nur auf unser irdisches und sichtbares Leben beziehen. Die mitfühlende „Berührung an den Erscheinungen der Welten.“ (1) kann sich auch auf die unsichtbare Welten beziehen, z. B. auf die Welt der Verstorbenen oder die Welt der Naturgeister.

Die Seele umschließt sowohl das Bewusstsein als auch das Unterbewusstsein. Im *Neuen Yogawillen* wird immer das aktive, wache Bewusstsein angesprochen und das Unterbewusstsein in Ruhe gelassen. So kann jeder der Entwicklung folgen und auch entscheiden, in welche Richtung er gehen möchte.

## **Yoga**

Yoga zu beschreiben, umfasst mehrere Buchbände und auch diese würden nicht ausreichen. So vielschichtig wie das geistige, seelische und körperliche Leben ist, so vielschichtig ist auch der Yoga.

Yoga bezogen auf die Seelendimension möchte mit seinen Inhalten und Übungen tiefere Empfindungen ausprägen und verschiedene Seeleneigenschaften zur Entfaltung bringen. Es gibt Grundempfindungen, die jenseits der wechselhaften Gefühlen von Sympathie und Antipathie liegen. Das Bild eines Sees kann die verschiedenen Gefühlsschichten verdeutlichen. Das Wasser kann an der Oberfläche ruhig sein oder vom Wind und anderen Einflüssen bewegt werden. So sind auch die Gefühle, die uns auf natürliche Weise im Alltag begleiten. Sie kommen und gehen, bewegen unser Gemüt und ändern sich ständig. Manch einer kennt das Wechselbad von „himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt“.



In der Tiefe bleibt der See von den Windböen unberührt. Das Wasser ist dort ruhig. So gibt es auch tiefe Empfindungen in der Seele, die dem Menschen eine Ruhe schenken, z.B. das Gefühl des Urvertrauens. Auch wenn das Leben so manche Windböen vorbei schickt, in der Tiefe der Seele bleibt dieses Gefühl des Urvertrauens oder kann entsprechend hervor geholt werden. In der Seele geben solche Art Empfindungen eine Gewissheit und psychische Stabilität. Die oberflächlichen und unruhigen Gefühlsböen ziehen leichter vorüber.

Wie können solche Empfindungen erfahren und entwickelt werden?

## **Cakra-Philosophie**

Im Yoga gibt es die Philosophie der sogenannten Energiezentren (*cakra*). Meistens werden sieben Hauptzentren genannt. Sie werden oft auch als Lotosblüten mit einer bestimmten Anzahl von Blütenblättern bezeichnet. Jedes Blütenblatt steht für eine seelische Eigenschaft. Manche bringt der Mensch mit seiner Geburt in das irdische Leben mit, andere kann er in seinem Leben ausgestalten. Wird diese entsprechende Eigenschaft entfaltet, erstrahlt dieses Energiezentrum in seiner Lebenskraft. Die entwickelte Eigenschaft lebt dann als Substanz mit der dazu gehörenden Empfindung in der Seele. Sie bereichert das eigene Leben und durch ihre Ausstrahlung auch das Umfeld.



Yoga ist so gesehen ein Entwicklungsweg. Oder wie es Otto Albrecht Isbert (1901 – 1986), der Mitbegründer des „Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland“, in seinem Buchtitel ausdrückt: „Yoga – Arbeit am Selbst“ (2).

Heinz Grill drückt es wie folgt aus: „*Der Yoga selbst ist vielmehr eine innere, wachsende Bewusstseinhaltung des Individuums; er ist im genauen Sinne sogar mehr der nach langer Erfahrung entwickelte Reifeschritt des Bewusstsein zur progressiven, spirituellen und universalen Entwicklung einer Weisheit und Liebe, die sich den höheren Welten zunehmend annähert und diese in das Leben integriert.*“ (3)

Durch die Entwicklung der verschiedenen seelischen Eigenschaften, die die *cakren* zur Entfaltung bringen, wächst die innere Bewusstseinhaltung des Individuums. Je nach entwickelter Eigenschaft prägt sich die individuelle Persönlichkeit aus. Dieses ist ein Prozess, der Tage, Wochen und manchmal auch das ganze Leben dauern kann. Es ist ein „... *Reifeschritt des Bewusstsein zur progressiven, spirituellen und universalen Entwicklung einer Weisheit und Liebe, die sich den höheren Welten zunehmend annähert und diese in das Leben integriert.*“ (3)

Yoga führt in diesem Sinne zu einer Synthese von Geist und Welt.

Wer sich mit spirituellen Schriften, Werke großer Philosophen und religiösen Urkunden auseinandersetzt, nähert sich zunehmend den höheren Welten an. Die daraus entstehenden Erkenntnisse, Erfahrungen und Handlungsschritte integrieren die Weisheit und Liebe, die in den Schriften leben, in die Welt. Die Auseinandersetzung und Umsetzung durch das Denken, Fühlen und Wollen führt den Menschen in seine Integrität. Beziehungen zu Menschen, Tieren und der Natur erhalten eine neue Substanz und vertiefen sich.

Diese Entwicklungsprozesse können sich auch im biografischen Lebensgang durch die gegebenen Lebensereignisse und das Schicksalsgefüge vollziehen.

### **Zur Seelendimension des Yoga**

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Seelendimension des Yoga ein Entwicklungsweg darstellt, der zur Entfaltung der vielschichtigen seelischen Eigenschaften führt. Nicht nur die eigene Individualität gründet sich in ihrer Substanz, sondern auch der Umgebung fließen aufbauende Kräfte zu.

In der heutigen Zeit der Wandlung erscheint mir die Seelendimension des Yoga sehr wertvoll, weil sie die zunehmende Seelenarmut in Seelensubstanz verwandeln kann. Damit erhalten auch die verschiedenen Beziehungen eine Neubelebung und Veredelung. Wenn sich Menschen begegnen, begegnen sie sich zum einen physisch und nehmen sich über die Sinne wahr. Zum anderen begegnen sie sich von einer Seele zu einer anderen Seele. Und darüber hinaus nehmen sie sich auch in ihrem geistigen, schöpferischen Potential wahr. Wenn eine Seele eine Substanz in sich trägt, oder wir könnten auch sagen ein Seelenlicht und eine Seelenkraft, dann kann sie auch andere in ihren Seelen inspirieren und einen neuen Hoffnungsschimmer geben.

Durch die seelische und geistige Entwicklung erlangt und erhält der Mensch seine Integrität. Mit der entstehenden inneren Bewusstseinshaltung hat er eine Grundlage, um den verschiedenen Lebensaufgaben zu begegnen. Er kann aus seiner Seele neue Ideen kreieren und seinen Teil für die Gestaltung eines menschenwürdigen Lebens mit Respekt und Wertschätzung der Natur und allen Lebewesen geben. Dieses stellt nach meiner Einschätzung auch einen großen Beitrag zur Auflösung des Materialismus und des Hyperkonsums dar, sodass beispielsweise ein Wirtschaften entstehen kann, bei dem der Mensch und nicht den Profit in der Mitte steht. Ein Wirtschaften, das mit und nicht gegen die Natur arbeitet.

### Literaturnachweis

- (1) Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga, Lammers-Koll-Verlag, Staufen im Breisgau 2018, Seite 30, 1. Absatz
- (2) Otto Albrecht Isbert, Yoga – Arbeit am Selbst, Wilhelm Goldmann Verlag, München, 2. Auflage 1975
- (3) Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga, Lammers-Koll-Verlag, Staufen im Breisgau 2018, Seite 14/15

### Fotos

Manuela Maria Walbrühl