



**Ausführliche Beschreibung zu einer Tätigkeit, die ausgleichend wirkt in der Welt. Spirituelle Arbeit ist eine Arbeit im Sinne der Schöpfungsgesetze – logisch, polaritätsfrei und klar. Mit der Mathematik wurde beispielsweise ein Schöpfungsprinzip auf den irdischen Boden gebracht. Die ganze Welt arbeitet damit.**

**Erkenntnisreiche Einblicke zur geistigen Ernährungsschau, Lernschritte und Eindrücke aus den Tagen 3. bis 4. Oktober**



Das Erschauen von Lebenskräften ist eine Disziplin, die der Einzelne erlernen kann unter der fachkundigen Anleitung von Heinz Grill. Es ist ein objektiver, sorgfältiger Vorgang innerhalb der Bewusstseinsaktivität mit Ausdauer und Zurückhaltung von intellektuellem Wissen und Prägungen.

Diese Art von wahrnehmender, nicht zweckgebundener Auseinandersetzung, beispielsweise mit Nahrungsmitteln, fördert das Empfindungspotenzial und die Beziehungsfähigkeit. Die Fragestellung „Wie kann die Ernährung in der Zukunft aussehen?“ in Zusammenhang mit dem



Erschauen der Lebenskräfte kann schließlich die Vorstellungsbildung auf ein Niveau heben, das einer polaritätsfreien Ernährungskultur entspricht.

Diese Arbeit fördert die Selbstkraft, die wiederum die geistige Instanz im Menschen bildet und alle förderlichen Umwandlungsprozesse lenkt. Alle Stoffwechsel- und Bewusstseinsprozesse benötigen diese Instanz.

Die Ernährung ist ein Thema, das jeden Menschen betrifft. Aus dieser Sicht ist die wahrnehmende und nicht zweckgebundene Auseinandersetzung mit der Ernährung, die keine neuen Polaritäten in den Ernährungslehren schafft, sondern neue, verbindende Möglichkeiten kreiert, eine friedvolle und ausgleichende Disziplin des Menschen.

### **Grundlagen für das Geistige Schauen:**

Bei der geistigen Ernährungsschau bzw. grundsätzlich ist für die geistige Schau der Übende vor die Schwierigkeit gestellt, dass er „vorbelastet“ ist. Er hat Erfahrungen und Prägungen sowie Wissen und Meinungen zu Lebensmitteln oder den Objekten, die er erforschen will.

Heinz Grill, spiritueller Lehrer und Geistforscher, hat deshalb ganz besonders darauf hingewiesen, dass es für die geistige Schau nur einen Lösungsweg gibt. Wenn wir den geistigen Gehalt, den Gedanken mit den daraus entspringenden Lebenskräften (Ätherkräfte) erschauen wollen, dann müssen wir uns auch in diese Ebene emporheben. Das heißt, wir müssen all unsere „Vorbelastungen“ zurücklassen und uns freimachen von Sympathien und Antipathien, die mit dem Objekt der Betrachtung verbunden sind. Grundsätzlich ist es wichtig für das Erkennen von den Bewegtheiten und Kräften, die seelisch-geistiger Art sind und den lebendigen Wirklichkeiten entsprechen, dass der Übende sich frei macht von seinem Gemüt mit den vielen emotionalen und einseitigen Bewertungen.

In der Mathematik ist es durchaus so, dass es beispielsweise zwei Lösungswege gibt, die zum gleichen Ergebnis führen. Dies trifft für die Disziplin des geistigen Schauens nicht zu, weil nur durch das Zurücklassen der „Vorbelastungen“ die Sicht klar wird und das Objekt sich aussprechen kann. Es braucht eine Sorgfalt, die sehr genau genommen werden muss.

Dieses Schauen der Wirklichkeiten und ein ganz bewusstes und gedanklich gesteuertes Wahrnehmen sind Leistungen des Menschen, die eine Friedensleistung darstellen. Realitäten, die nicht mit den äußeren Augen gesehen werden können und dennoch über wirkliche Empfindungen sichtbar werden, erfordern eine klare Ausrichtung des Menschen. Diese Aktivität ist ein Friedensbeitrag für die Welt.

Wenn wir gut und eifrig üben und uns frei machen von eigennützigem Begehren, dann stellen wir der Welt etwas zur Verfügung. Es entwickeln sich Qualitäten, die eine Substanz der Seele sind und gleichzeitig erbauend wirken. Heinz Grill bemerkte in diesem Zusammenhang, dass vor allem zunächst das 3. und 5. Zentrum, das manipura und visuddha Chakra sich in ihrer Qualität ausprägen. Rudolf Steiner bezeichnete alle 7 Hauptchakren als Sinnesorgane der Seele. Es sind vor allem die Qualitäten der empathischen Beziehungsfähigkeit und die konkrete, objektive Vorstellungsbildung frei von vorschnellen Urteilen, die sich ausprägen



können. Umgangssprachlich werden sie als Energie-Zentren bezeichnet und weil diese sowohl mit den Planeten als auch mit einzelnen Körperregionen und Organen verbunden sind, bilden sie einen Mittelpunkt in vielen verschiedenen Yogaeinrichtungen. Diese objektive, eigenständige Arbeit stärkt die individuelle Selbstkraft des Menschen, die gleichzeitig die universale Selbstkraft wirksam werden lässt. Diese Selbstkraft sollte nicht mit dem Ego verwechselt werden. Es ist das Herzzentrum, das anahata-Chakra, das gestärkt wird und grundsätzlich eine ordnende und ausgleichende Funktion hat zwischen den oberen drei und den unteren drei Chakren. Von den 7 Chakren bildet das Herzzentrum mit seiner intensiven Verbindung zum physischen Herzen und der Sonne die ausgleichende Mitte. Heinz Grill fügt an, dass die Entwicklung des Herzzentrums in der Welt fehlt und dieses für die Friedensbewegung dringend entwickelt werden sollte von den Menschen.

Für eine geeignete Selbstreflexion kann der Einzelne sich die Frage stellen „Wieviel Zeit am Tag bringe ich auf, um der Welt Aufbauendes zur Verfügung zu stellen? Wieviel von der Zeit hat keinen aufbauenden Wert?“ Außerdem ist es günstig, wenn der Einzelne in die Grundunterscheidung findet, ob er generell bei einer Betrachtung von sich selbst etwas hineinlegt oder ob das, was ihm entgegenkommt, aus dem Objekt stammt.

Als Fazit kann gesagt werden, dass ohne Leistung keine geistige Schau möglich ist. Es braucht die Opferleistung in Form von Ausdauer und Wiederholung im Üben und eine ständige Überwindung der Gemütsverhaftungen. In der Folge entsteht eine Ordnung im Menschen selbst und im Außen. Fachlich ausgedrückt ist es so, dass sich der Astralleib sowohl beim Menschen als auch im Außen ordnet.

Wirkliche Wahrnehmung – und vor allem die geistige Schau – verlangt Ausdauer und zunächst eine Ordnung im Bewusstsein mit anschließender Konzentrationsarbeit, indem das Objekt der Betrachtung in einem Bild und mit einer Fragestellung immer wieder neu geschaffen wird. Die Fragestellung darf uns nicht ins Körperliche führen, sondern sollte frei von dieser bleiben. Beispiele für Fragen:

- a) Zweckgebundene Frage: „Wie kommt der Kräftefluss im Körper in Gang durch die Zitrone?“
- b) Freie Frage: „Wie zeigen sich die Ätherkräfte in der ganzen Zitrone?“

Das ist eine Voraussetzung, um das Metaphysische sehen zu können. Wir sehen in Form von einer Farb- und Formempfindung, die uns Aufschluss geben und den Lebenskräften entsprechen – Wärmeäther, Lichtäther, Chemischer Äther und Lebensäther. Die Auseinandersetzung mit dem Thema „Ernährung der Zukunft“ auf der Grundlage des geistigen Schauens muss bis zur Empfindung ausgearbeitet werden. Zur Empfindungsentwicklung ergänzte Heinz Grill, dass nach 5 Tagen Studium der Engel die Empfindung kriert und in das Bewusstsein des Menschen legt. Der Übende spürt, dass die Empfindung von außen hinzukommt. Eine Schonhaltung einzunehmen in Form von mangelnder Auseinandersetzung führt in das bisherige Wissen. Man kann ohne Leistung nichts Vernünftiges hervorbringen.

Wenn wir eine Mahlzeit zu uns nehmen, diese zunächst aufmerksam betrachten mit einem Gedanken – beispielsweise „Wie hat der Koch das Essen kriert in Bezug auf Frische und rohen



Zustand, gekocht und konserviert? Wie wirken die Gewürze in der Speise? Wie ist das Essen gekocht, so dass die Eigenheit der Karotte sich verstärken kann?“ – dann kommt die Bewegung im Sinne des Essensvorgangs mit dem Gedanken zusammen und das Verborgene im Essen, das Ätherische kann sich zeigen. Wir kommen vom Physischen ins Ätherische.

Von einem zentralen Gedanken ausgehend bereiteten die Menschen in der Forschungsküche der freien, spirituellen Hochschule die Mahlzeiten für uns Teilnehmer zu. David, der Koch, teilte uns den zentralen Gedanken mit - von diesem ausgehend haben wir das Essen betrachtet: „Die Arbeit an der freien, spirituellen Hochschule ist eine Friedensarbeit. Das geistige Schauen zur Ernährung stellt einen Friedensbeitrag für die Welt dar. Wie kann die Küche mit den Mahlzeiten diese Arbeit bestmöglich fördern, so dass die Konzentration und Wahrnehmung angehoben bleibt und sich keine physische Schwere bemerkbar macht, sondern stattdessen eine Zentrierung die Teilnehmer stabilisiert? Deshalb wurde bei der Zubereitung sowohl auf rohe und frische Speisen zur Anhebung der Sinnesregion geachtet und gleichzeitig auf gekochte Speisen zur Zentrierung für Ausdauer und Durchhaltevermögen. Ebenfalls sollte das Essen durch die Gewürze und die Art der Zubereitung zu einer harmonischen Komposition werden.“

Mit diesem Vorgang ist eine Opferleistung gegeben, die wie ein Gebet wirkt, weil der Mensch sich mit seinen Bedürfnissen oder gar seiner Gier zurücknimmt. Es ist eine Friedensleistung mit nachhaltiger Sinnesfreude. Heinz Grill erwähnte auch in diesem Zusammenhang, dass das Tischgebet in früheren Zeiten noch Substanz hatte, dies aber heute tatsächlich fremd anmutet und nicht zeitgemäß ist, weil die bewusste Dankbarkeit fehlt in Form von Bescheidenheit, Wahrnehmung und auch weil das Essen nicht selbstverständlich ist. Diese Haltung ist wichtig, um überhaupt in Beziehung zu kommen und dadurch geistig schauen zu können. Ein Lehrer im Unterricht sollte nicht sagen: „Die Klasse habe ich im Handumdrehen in der Tasche“ – es fehlt dann an Bescheidenheit. Auch die sichere Autofahrt ist nicht selbstverständlich.

Als Vergleich kann auch die Yogapraxis angeführt werden: Wenn der Yogaübende beispielsweise die Stellung „das Kamel“ 6 Mal wiederholend gestaltet, dann kann ein Rhythmus entstehen, der eine Leichtigkeit hereinführt, weil Bewegung und Gedankenvorstellung zusammenkommen. Er kommt vom Physischen in das Ätherische und die Lebenskräfte können zirkulieren, der Wärme- und Lichtäther, die den Chemischen Äther und Lebensäther einstimmen.

Wir bleiben Materialisten, wenn wir nur schnell essen ohne Anschauung. Wir bleiben auch Materialisten, wenn wir Aussagen von Heinz Grill, Rudolf Steiner oder anderen Menschen im alltäglichen Leben einfach wiederholen ohne Auseinandersetzung. Diese Arbeit wirkt negativ und trennend auf das Nachtodliche – dieser Gedanke ist für die meisten Menschen gänzlich neu.

### **Wie wirkt die Auseinandersetzung auf die Seelen der Verstorbenen und das Nachtodliche?**

Die Auseinandersetzung ist wie eine Pause oder Loslösung vom Körperlichen und Intellektuellen und ist die Phase, in der sich das zeigen kann, was in allen irdischen Erscheinungsformen enthalten ist, aber nicht diesen entspringt. Es ist eine Art „stiller Moment“, den man auch im



Atemvorgang nach der Ausatmung entdecken kann oder im Herzen nach der systolischen und diastolischen Bewegung. Es ist wie ein Raum, in dem das Geistige einströmen und wieder ausströmen kann. Der Mensch ist es, der mit seinem klaren Bewusstsein die Verbindung leistet und eine Beziehungsebene ermöglicht zwischen den Seelen der Verstorbenen und den Hinterbliebenen.

Heinz Grill beschreibt, dass die Seelen der Verstorbenen darauf warten, dass wir diese Leistung erbringen und dadurch Erkenntnisse erringen, an denen sie teilhaben und mitlernen können. Es ist tatsächlich durch die geistige Schau wahrnehmbar, dass die Seelen in einer stillen Erwartung sind und eine Art Leiden erleben in Folge eines Mangels an Bewusstseinsarbeit der Menschen. Die Opferleistung des Menschen im Sinne der Anstrengung und dem Ringen, Ausdauer und Zurücklassen des Gewohnten bewirkt, dass die Seelen der Verstorbenen wie „erleichtert“ werden und diese schließlich freudig in Beziehung treten mit ihrem Licht zu den Hinterbliebenen. Sie müssen sich jetzt nicht mehr durch die emotionale oder Stoffwechselsebene bemerkbar machen und leidvolle Prozesse anregen.

### **Übungen zur Geistigen Schau:**

#### **Das Erschauen der Ätherkräfte eines Maisfeldes beim Sonnenhaus in Lundo:**

Es ist wichtig, vorweg zu sagen, dass die Ergebnisse sich auf das geschaute Maisfeld beziehen und diese nicht verallgemeinert werden können. Außerdem gibt es bei der Ätherschau immer feine Unterschiede und Veränderungen, weil beispielsweise die Jahreszeiten auch eine eigene Wirksamkeit hervorbringen oder der Zeitpunkt der Aussaat im Früh- oder Spätsommer.

Beim Mais scheint die Lichtqualität wie eingeschlossen und nicht räumlich ausstrahlend oder verbindend. Es zeigt sich eine tiefblaue Farbe, die sich aber wie gebündelt mehr in der Tiefe zentriert. Eine starke feurige Kraft, die zwar dem Wärmeäther entspricht, erscheint aber hier wie eine eingeschlossene Kraft ohne Ausdehnung. Die Ausstrahlung des Maisfeldes wird beeinträchtigt durch die Düngung.

Die nachfolgende Auseinandersetzung in Form einer Konsolidierung zum Mais hat gezeigt, dass der Mais meist wie eine Monokultur angebaut wird mit der Zielsetzung als Futtermittel oder zur Energiegewinnung in Biogasanlagen. Die Förderungen durch das Erneuerbare-Energie-Gesetz bilden ein Motiv für viele Bauern große Maisfelder anzubauen, zumal für diesen Zweck der Boden keine größeren Qualitäten aufweisen muss.

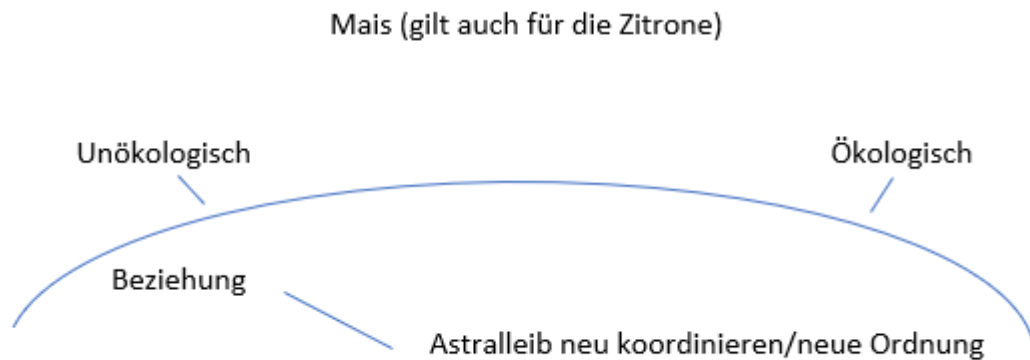
Georg hat aus seiner Fachkunde in der Landwirtschaft heraus ein weiteres Zeitphänomen beschrieben: Der Mais wird als Futtermittel für Masttiere verwendet, weil die Tiere dadurch eine Milch mit sehr hohem Fettgehalt bilden. Er wies darauf hin, dass der Milchpreis nicht nach Litereinheit, sondern nach Fettgehalt der Milch bestimmt wird. Die Kühe werden schnell fett und sterben auch schneller. Der Mais wird meist vor seiner ganzen Reife geerntet und den Tieren gegeben. Die Kühe sind mit der Verdauung des Mais durch die 7 Mägen überfordert. Das Fressen ist eine Belastung und Stress für die Tiere. Dieser Mais ist für den Menschen schädlich, weil der Mais das Feuer einschließt.



Besser wäre es, würde der Mais im Folgejahr auf einem anderen Boden angebaut werden. Beim Mais ist es wichtig, wie er behandelt wird. Bei einem „ordentlichen“ Anbau wäre der Mais auch kraftvoll für den Menschen. Eine Anmerkung in diesem Zusammenhang: Die Polenta wird ca. 1 Stunde ständig gerührt und dadurch wird der Mais aufgewertet und durch die Arbeit des Menschen angereichert mit Lebenskräften.

Wenn man sich nun vorstellt, dass der Mais in sich die Energie sammelt und die Tiere die eingeschlossene Energie zu sich nehmen, dann kann man sich vorstellen, dass das auch Folgen hat für die weitere Verarbeitung der Milch. Stresshormone sind ebenfalls in der Milch neben dem hohen Fettgehalt. Es gibt inzwischen immer mehr Menschen, die Produkte aus der Verarbeitung mit Milch nicht mehr vertragen. Aber woran liegt dies genau? Der ganze Stoffwechselvorgang im Menschen ist ein geistig gesteuerter Vorgang. Auf diesen medizinischen Bereich werde ich noch genauer eingehen.

Tafelbild von Heinz Grill:



Die Skizze zeigt, wie sich durch die intensive Wahrnehmungsschulung Fragen ergeben – wie beispielsweise zur Ökologie. Im Umgang mit den Fragen wird der Einzelne mit der Zeit die Unterscheidungsbildung erlernen, wann etwas aus einem bisherigen Wissen aufsteigt oder sich aus dem Objekt direkt ausspricht. Der freigesetzte, und vom Menschen selbst erzeugte Lichtäther, eröffnet einen Raum für die Strahlkräfte. Entscheidend ist, dass der Mensch über das Ich sein Bewusstsein führen lernt. Das Bewusstsein findet zu einer neuen Ordnung – der Astralleib ordnet sich. Auch die astrale Sphäre im Umfeld findet zu einer neuen Ordnung. Es wird eine Beziehungssphäre geschaffen, die wirklich verbindet, weil die Seelen im Nachtodlichen einbezogen sind.

### **Das Erschauen der Ätherkräfte in der Zitrone und im Zitronensaft in der Flasche:**

Wir schauten uns die Zitrone an, kreierte sie in der Vorstellung erneut mit der Fragestellung nach den Ätherkräften – wie sie sich zeigen in Form und Farbe. Diesen Vorgang haben wir mehrmals wiederholt. Der Körper sollte dabei ganz still werden, so dass sich keine Ablenkungen von dieser Seite störend in die Schau hineinmischen.

Nach mehrmaliger Schau zeigte sich das Bild einer weiten Lichtätherausstrahlung und Zentrierung nach innen. Dicht an der Frucht zeigte sich empfindungsmäßig die Farbe Rosa, während



eine hellblaue Ausstrahlung sich sehr weit ausdehnte. Es zeigten sich weite Bögen um die Zitrone herum aber auch zentrierende Strahlen nach innen. Die Zitrone wirkt selbst wie eine kleine Sonne. Die Lichtätherkräfte erheben die Sinne und wirken mehr an der Peripherie.

Eine Teilnehmerin entwickelte die Frage während der Schau: „Wie arbeitet die Zitrone nach außen und wie erzeugt sie den Saft?“

Auf die gleiche Weise haben wir den konservierten Saft von Zitronen in einer Flasche betrachtet. Sehr deutlich konnten wir bei dieser Betrachtung die Erfahrung machen, wie wichtig es ist, die Bewertungen und Vorurteile wegzulassen. Beispielsweise die Sympathie für die Herstellermarke oder die Abwertung von konservierten Lebensmitteln.

Bei dieser Schau konnten wir erkennen, dass der Saft nicht die weit ausstrahlende Wirkung zeigte in Form von Lichtäther, sondern mehr die zentrierende Kraft. Der Saft wirkt mehr auf die Stoffwechselregion in zusammenziehender Wirkung.

Heinz Grill – Ergebnisse des Geistigen Schauens vom 3. und 4. Oktober 2026/yoga-und-synthese:

*„Der Unterschied der Lichtstrahleneffekte und Lichtqualitäten bei frischer Kost wie beispielsweise bei Salaten, frischer Zitrone oder allgemein dem Obst im Vergleich zu der gekochten Nahrung, wie es das Getreide im Wesentlichen darstellt oder wie es zubereitetes Gemüse oder konservierter Fruchtsaft ist, wurde am Samstag sorgfältig mit mehreren Übungen erarbeitet. Die frischen Produkte wirken tendenziell mehr an der Haut, der Peripherie und geben den Sinnen eine angenehmere Strahlkraft, während die gekochte Nahrung mehr das Nervensystem stabilisiert und eine ruhige Wärmebasis für die Verdauung spendet. Die Lichtkräfte der Zitrone mit hellbläulichem, weit ausstrahlendem Charakter zeigen das Wesen des Lichtäthers und des Wärmeäthers auf, die in der Frucht leben. Der Saft in konservierter Form hingegen schenkt eine substanziellere Aufbauleistung für den Stoffwechsel. Er besitzt weniger unmittelbare Lichtätherstrahlung, die in die Peripherie reichen könnte, sondern äußert sein Wesen durch kräftige Sammlung und daraus anregende Aktivierung des Stoffwechsels.“*

Wenn wir zu einem anderen Zeitpunkt andere Zitronen betrachten, dann werden sich kleine Abweichungen zeigen – aber grundsätzlich ist die Zitrone für den Menschen sehr wertvoll und unterstützt die Heilungsprozesse.

Diese Art des Betrachtens bewirkt, dass der Betrachter die Ätherkräfte des Objektes verstärkt in ihrer Strahlkraft und Wirkung. Er erhöht den Wert des Objektes. Das ist auch so, wenn wir ein Essen betrachten mit einer geeigneten Fragestellung, bevor wir beginnen zu essen. Auf diese Weise entsteht ein Moment der Zurückhaltung – es können mehr die Bescheidenheit, Wahrnehmung und der Sinn, dass es nicht selbstverständlich ist, lebendig werden. Diese Haltung ist wichtig, um überhaupt in Beziehung zu kommen und wahrnehmen zu können.



## Die Aufwertung des Lebensmittels durch den Koch und durch den Essenden

Die gekochten Karotten, die bei einer Mahlzeit serviert wurden, hatten nach dem Kochvorgang immer noch eine leuchtende Farbe und Strahlkraft. Der Koch bzw. die Köche haben durch ihre bewusste Arbeit und Auseinandersetzung den Rohwert der Karotte noch angehoben. Die besondere Schnittrichtung brachte die innere, sonnige Struktur noch mehr zur Geltung und es schien, als wurde die richtige Temperatur für das Garen gewählt. Das Sonnenhafte in der Karotte wurde durch den Schnitt und der Zugabe von Ingwer weiter angehoben.

Der Koch kann also durch die Auseinandersetzung mit der Frucht oder dem Gemüse erkennen, welche Kräfte überwiegen und diese durch die Zubereitung noch besonders hervorheben.

Gekochte Speisen, die übrig bleiben, sollten nicht wieder aufgewärmt werden, weil sie sonst eine kanzerogene Wirkung haben. Der Lichtanteil nimmt mit dem Erkalten ab. Der Koch kann aber beispielsweise den gekochten Karotten durch eine „Neuformung“, indem er daraus einen Salat zubereitet, etwas Neues hinzufügen und wieder aufwerten. Aufwärmen in der Mikrowelle vernichtet die Ätherkräfte – ebenso das Einfrieren. Das Gemüse sollte auch nicht im Kühlschrank gelagert werden.

Wichtig: Im Ätherischen gibt es die Reproduktion nicht.

Gekochte Nahrung ist nicht minderwertiger als Rohkost.



*„Die frischen Produkte wirken tendenziell mehr an der Haut, der Peripherie, und geben den Sinnen eine angenehmere Strahlkraft, während die gekochte Nahrung mehr das Nervensystem stabilisiert und eine ruhige Wärmebasis für die Verdauung spendet“ (Heinz Grill 1)*

Bei der Rohkost sind die Ätherkräfte noch unmittelbar anwesend und deshalb wirkt sie entgegenkommender, licht und lebendig – vor allem an der Peripherie; die Sinne werden angehoben. Bei gekochten Speisen sollte deshalb ganz bewusst die Temperatur während des Kochvorgangs beobachtet und geregelt werden, weil ein zu schnelles und starkes Erhitzen, das Lebendige zerstört und kanzerogene Stoffe entstehen lässt. Laut Heinz Grill sollte das Olivenöl max. bis 180 Grad und Sesamöl bis max. 160 Grad erhitzt werden – besser wäre es sogar, jeweils 30 Grad darunter zu bleiben. Gekochte Nahrung wirkt in der Tiefe des Menschen und wärmt ihn. Das Nervensystem zentriert sich und wirkt stabilisierend. Für eine gesunde Stoffwechselerarbeit ist eine Selbstkraft notwendig und deshalb ist eine einseitige Ernährung nicht



sinnvoll. Sich nur von Rohkost zu ernähren bedeutet, dass die Zentrierung ins Physische geschwächt wird und der Mensch zu sehr an der Peripherie bleibt und das Lichtvolle nicht optimal in das Körperliche und Organische hineinorganisiert werden kann.



### Erstes Fazit

Der Mensch kann sich die Fragen stellen: „Wie lange kann ich einen Gedanken aufrecht erhalten?“ Je besser dies gelingt, umso freier steht der Gedanke als Objekt vor dem Menschen und erhebt das Bewusstsein in eine freiere Ebene. „Wie lange kann ich mich mit einem Text beschäftigen ohne zu projizieren?“

Die Folge daraus ist eine Stärkung des Selbstgefühls mit Selbsterkaltung. Damit ist nicht das Ego gemeint, sondern ein menschliches Gefühl und Bewusstsein für die geistige Kapazität im Menschen. Die Ausdauerkraft, die der Einzelne aufbringen kann, wirkt auf die Stoffwechselregion förderlich.

Gekochte Nahrung ist nicht minderwertiger als Rohkost. Die gekochte Nahrung erzeugt eine Wärme im Stoffwechsel und Aufbauleistung für das Nervensystem. Der Mensch benötigt Gekochtes und Rohes.



#### Frisch/Roh:

- Dynamisierung
- Bewegtheit des Menschen
- Peripherie

#### Gekochtes/Konserviertes:

- Zentrierend nach Innen
- der Wärme mehr zugänglich
- Getreide durch Aufweichen trotzdem ausstrahlend

### Betrachtung von Apfel und Brot

#### Zum Apfel:

Es gibt einen Unterschied darin, ob man den Apfel im Ganzen isst oder ob er in Längs- und Querscheiben geschnitten ist. Heinz Grill schnitt einen Apfel in viele Scheiben und sagte, dass der Apfel dadurch zugänglicher wird. Er stellte die Frage: „Was passiert, wenn der Apfel geschnitten wird?“

Durch das Schneiden formt und gestaltet der Mensch und führt eine Differenzierung herbei. Der geschnittene Apfel nähert sich dem Menschen an, während der ganze Apfel noch mehr mit der Naturkraft verbunden ist. Mit den Apfelschnitzen wird der Apfel dem Bewusstsein, den Empfindungen und für den Stoffwechsel zugänglicher. Der Einzelne kennt vielleicht das Phänomen, dass er den geschnittenen Apfel leichter verdauen kann, als wenn er vom ganzen Apfel abbeißt. Durch die intensive Betrachtung kommt man den Ätherkräften näher und in Verbindung, so dass die Heilwirkungen, die darin verborgen liegen, intensiver freigesetzt werden können.

Rudolf Steiner sagt zum Apfel „Mit dem Apfel isst man den vollständigen Jupiter.“

Heinz Grill sagt zum Apfel, der geschnitten ist: *„Mit den Apfelschnitzen wirkt die Venus in Verbindung mit einem Heimatgefühl.“*

#### Frisches und trockenes Brot

In einer weiteren Übung haben wir verschiedene Brote in unterschiedlichen Härtegraden betrachtet. Durch konzentriertes und mehrfach wiederholtes Betrachten konnten einige Teilnehmer erste gute Ergebnisse liefern.

Heinz Grill: *„Das frische Brot zeigte sich noch in einer gewissen Bewegtheit, teils sogar in einer Unruhe, jedoch mit erheblicher und signifikanter Lichtausstrahlung, die weit bis in den Raum hineingeht und zuletzt eine schöne Wärmehülle von blauer Ätherfarbe zeigt. Auch andere Farbspiele, die aus dem gut gestalteten Brot hervorgingen, waren wahrnehmbar. Neben den Wärme- und Lichtkräften enthält das frische Brotprodukt etwas Lebensäther und chemische Äthersubstanz. Das getrocknete Brot erscheint für den Betrachter äußerlich bereits anders, ruhiger, jedoch von der Form tatsächlich zusammengezogener und zwischen Kruste und Innenraum nicht unbedingt sehr stark differenziert. Der Sinneseindruck war gänzlich verschieden vom frischen Nahrungsmittel. Die Irradiation der lichten Kräfte zeigte sich in der Textur sehr*



*fein abgestimmt, sowohl zentrifugal als auch zentripetal in harmonischer Verteilung. Das Bild der Fülle weicht jedoch gegenüber der Feinheit. Unmittelbar in der Brotscheibe selbst, die zur Betrachtung gelangte, äußern sich feine rosafarbene, rundlich anmutende Lebenskräfte, die dem Getreide eine zusätzliche feine, kaum sichtbare aber doch wahrnehmbare Dynamik verleihen. Das getrocknete Brot, ganz besonders wenn es gut geworden ist, wird zu einem kristallinen irdischen Produkt, das einen deutlichen und doch aber bemerkenswerten dynamischen Charakter vorweist. Alles Vegetative weicht aus der Substanz und die ruhige Erde mit ihrer knackigen Struktur verbleibt. Das Produkt ist von außerordentlich leichter und lebenskräftiger Art.“ (2)*

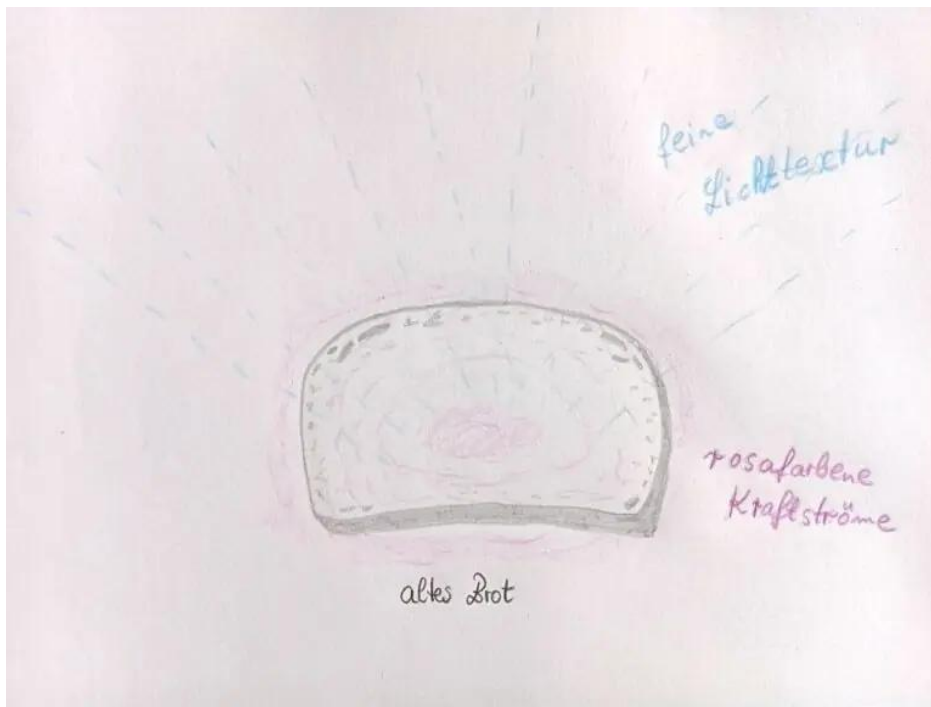


Bild: Schematische Skizze der älteren, harten Brotscheibe (3)

### **Medizinischer Blick und die Bedeutung der Selbstkraft**

Welche Bedeutung hat dieser Vorgang der intensiven Wahrnehmung und geistigen Schau für den physischen Leib, die Seelenwelt und für das Nachtodliche? Diese Aktivität, die ein disziplinierter Vorgang mit Ausdauer und Empfindungsentwicklung darstellt, hat intensive Auswirkungen.

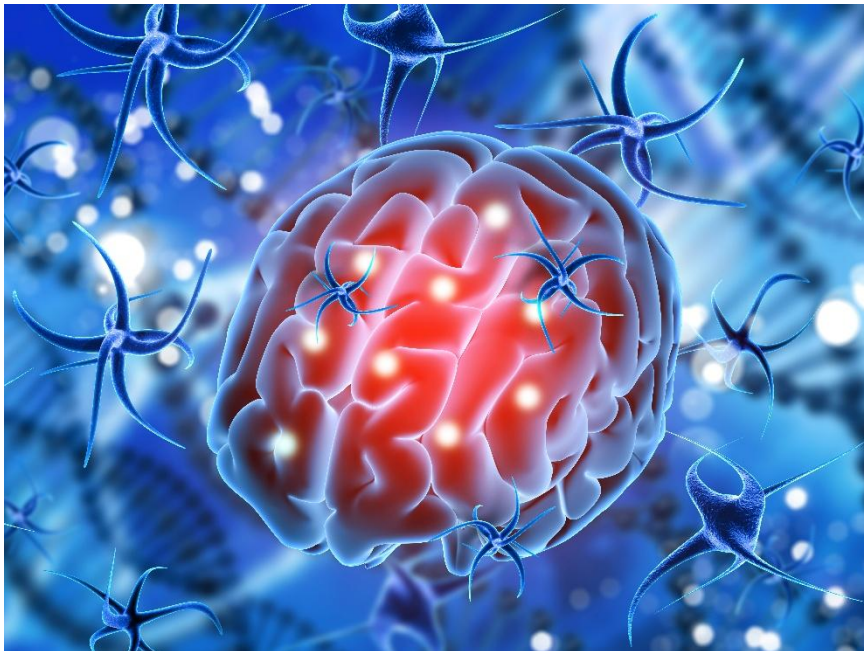
Das Neue, das hinzukommt, will integriert werden in das Leben und dafür müssen neue Verbindungen im Nervennetz geschaffen werden. Vor allem die wiederholte Auseinandersetzung und immer wieder neu geschaffene Vorstellungsbildung zum Objekt sind Impulsgeber, so dass neue Synapsen, neurale Verknüpfungen, gebildet werden können und Verbindungen schaffen zwischen anderen Sinnes-, Muskel-, Drüsen-, oder Nervenzellen.



Dadurch werden wir erst fähig, dass wir das Neue in Zusammenhang bringen können mit den Erkenntnissen, die wir bereits errungen haben. Es werden mehr sensible Nerven ausgebildet und die Neuroplastizität prägt sich aus. Es wird im Körper buchstäblich lichter.

### Körperliche Auswirkungen:

**Die Synapsen** sind wie Berührungsstellen, an denen Nervenimpulse von einem Neuron zu einem anderen überspringen. Die Reizübertragung erfolgt durch chemische Mittlerstoffe, die in den synaptischen Bläschen enthalten sind. Es gibt „erregende Synapsen“ und „hemmende Synapsen“. Im Laufe des Lebens können neue Synapsen entstehen. Verschiedene Eiweißmoleküle werden dazu gebildet, damit dies geschehen kann. Die Auseinandersetzung mit spirituellen, logischen Themen ist eine Auseinandersetzung mit Neuem, die diese Maschinerie der Eiweißbildung in Gang setzt und somit auch das Immunsystem als Integrationssystem aktiviert.



Synapsenschaltung

Bild: (4)

Diese gedankliche Bewusstseinsarbeit mit neuen, inhaltlichen Gedanken aus der Sicht des Entwicklungsgedankens, bewirkt, dass der Vagusnerv optimal arbeiten kann. Der Vagusnerv ist ein Hauptbestandteil des parasympathischen Nervensystems, das für die Entspannung zuständig ist. Er sendet Signale an das Herz, um den Herzschlag zu verlangsamen. Das Herz kann Kraft sammeln und sich erholen.

Es gibt auch Studien, die zeigen, dass eine erhöhte Aktivität des Vagusnerves mit einer verbesserten Herzgesundheit verbunden ist. In diesen Studien wurde erkannt, dass Konzentrationsarbeit im Yoga und Meditationsübungen den Vagusnerv besonders aktivieren.

Der Vagusnerv stimuliert die Verdauung und wenn er gestört ist, dann entstehen unterschiedliche Krankheitsbilder im Magen-Darm-Trakt. Weitere Störungen sind auch Schwindel und Schlafprobleme.



Beispielsweise ist es bedeutsam und auch in der Medizin bekannt, dass die bewusste Betrachtung der Mahlzeit, bevor man isst, den Speichelfluss und die Verdauung anregt. Der Stoffwechsel kommt in Gang.

### Seelische Auswirkungen:

Es entsteht eine neue Beziehung zum betrachteten Objekt und es kann in neue Bezüge gedacht und gelebt werden. Im Alltag erlebt man ein Gefühl für das Thema und der Mensch kann Unterscheidungen vornehmen. Das Denken, Fühlen und Wollen wird neu eingestimmt und wirkt ordnend in der Seele. Das wirkt natürlich nicht nur beruhigend auf den Menschen selbst sondern auch in das Umfeld. Der Mensch erzeugt aktiv eine Ruhe. *„Ruhe ist ein Ergebnis aus einem sinnvoll geführten inhaltlichen Bewusstsein.“ (Heinz Grill 5)*

### Auswirkungen auf das Nachtodliche:

Dieser Vorgang der intensiven Wahrnehmung und geistigen Schau erhebt das Bewusstsein in eine reinere Form. Darauf warten die Seelen der Verstorbenen, weil sie selbst keinen Körper mehr haben und das Gemüt keine Bedeutung mehr hat. Sie suchen den Zugang zum Hinterbliebenen über die Ebene, die ihnen zugänglich ist – und das ist ein Bewusstsein, in dem die Seelenkräfte differenziert sind. Ein objektives, logisches und klares Gedanken- und Vorstellungsleben, das freigehalten wird von Emotionen und dabei zentrierte Willenskräfte dem Bewusstsein das notwendige Durchhaltevermögen geben, bilden die Verbindungsstruktur. Auf diese Weise entsteht eine direkte Verbindung zu den kosmisch-geistigen oder seelisch-geistigen Welten.

So schildert Heinz Grill, dass der persönliche Engel nach ca. 5 Tagen der sinnvollen Auseinandersetzung die Empfindungen in das wache Bewusstsein des Menschen legen kann. Diese Empfindungen sind wiederum Voraussetzungen dafür, dass der Mensch eine authentische Umsetzung im Irdischen leisten kann. Der Mensch kommt in seine schöpferische Selbstkraft und wirkt verbindend zwischen Geist und Materie.

**Bezüglich der gesundheitlichen Auswirkungen des Geistigen Schauens wurden von Jens, Florian und Gunter – zusammen mit Fragen und Beiträgen von uns Teilnehmern – anschauliche Bilder zur weiteren Auseinandersetzung aufgebaut.**

Jens zitierte Heinz Grill „Bei der Nahrung nähren uns die Ätherkräfte.“ Es ist nicht die Materie, sondern es ist der Prozess, der nährt und heilt. Beispielsweise wirkt die Zitrone sehr heilend auf die Haut und beim Diabetiker wird der Blutzucker gesenkt. Die Bauchspeicheldrüse wird durch den Zitronensaft günstig angeregt. Die Schale der Zitrone ist bitter und der Saft ist sauer – beides hat eine zusammenziehende Wirkung. Bei der Schokolade hingegen geht das Bewusstsein in das Träumen und der Körper „geht auf“. Bei der Zitrone geht das Bewusstsein wach in die Weite und der Körper zieht sich zusammen.

Die Zitrone wirkt bereits, wenn wir sie mit einem gedanklich geführten Bewusstsein wahrnehmen. Der Speichelfluss wird dabei schon angeregt bis zur Bauchspeicheldrüse. Die Zitrone können wir nicht so leicht teilnahmslos essen. Durch die Verdauungssäfte entsteht innerlich eine



Bewegung. Durch das geistige Schauen wird das Säftefließen noch intensiver. Bei der geistigen Schau denken wir aber nicht an Verdauungssäfte, sondern wir lassen sie in Ruhe. Wir bleiben gedanklich bei der Zitrone und werden dadurch freier von den körperlichen Vorgängen – der Stoffwechsel kann in Ruhe arbeiten, weil das parasympathische System mit dem Vagusnerv als Hauptnerv aktiv ist.

Indem wir grundsätzlich bei der geistigen Schau das Alte opfern und eine Fragestellung hinzunehmen, nicht grübeln, sondern schauen, kommen wir zur Ruhe. Eine neue Idee findet dadurch ihren Raum. Eine Empfindung kommt hinzu und durch diese Aktivität des Menschen wird das Objekt befreit und aufgewertet. Das Erkennen der Ätherkräfte, die der Zitrone zugehörig sind, können ausstrahlen und werden vom Menschen durch seine Wahrnehmung verstärkt.

Der Erkenntnisprozess ist auch ein Verwandlungsprozess, weil das Alte aufgelöst wird und das Neue tritt an jene Stelle. Das gleiche geschieht im Stoffwechsel. Beim Konsumieren ohne bewusste Zurückhaltung und Wahrnehmung bleibt der Mensch im Gewohnten. Bei der Allergie drückt sich aus, dass die Heilung mit der Auflösung vom Alten nicht eintreten kann. Der Körper wehrt sich gegen Entwicklung.

Bei der geistigen Schau stellen wir das Objekt an die richtige Stelle. Die Peripherie wird frei und das Begehren weicht zurück. Wir ernähren uns bereits mit der Schau, weil die Ätherkräfte nicht erst beim Verzehr wirksam werden.

Der Aktivitätsprozess, den wir leisten, ernährt uns – wir ernähren den Körper, die Seele und die geistige Welt.

Die Allergie:

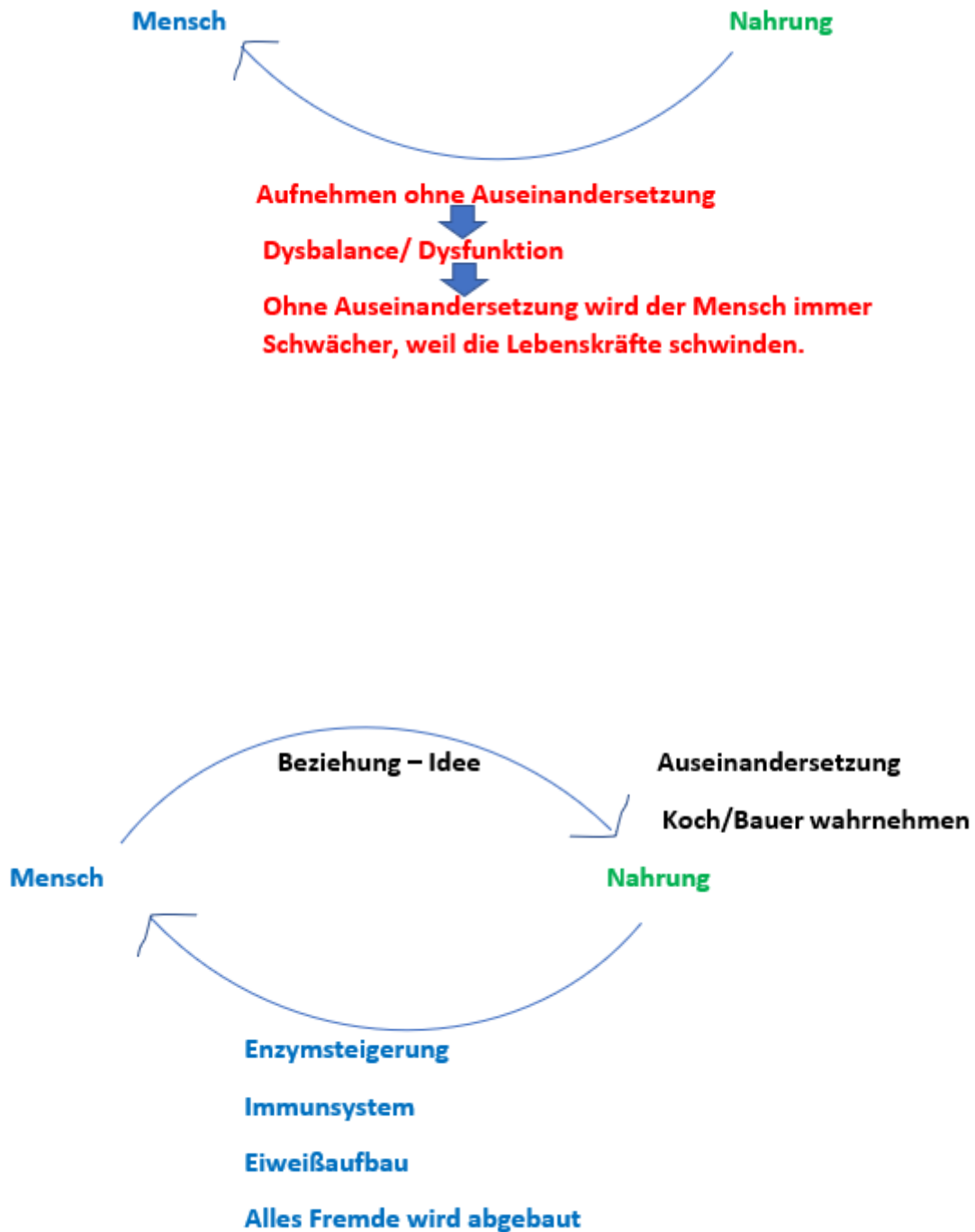
Eine Allergie entsteht, wenn etwas Altes nicht abgebaut werden kann. Der Mensch lässt sich von seiner Erinnerung leiten und geht nicht in die Ich-Aktivität um Neues heranzubilden, so dass es integriert werden und das Alte sich lösen kann. Es fehlt die Auseinandersetzung mit Neuem. Das Objekt, das mir „Angst“ macht, muss ich neu und objektiv betrachten lernen. Das ist wie ein „zitrusartiger-Prozess“ – die Zitrone kann man nicht einfach konsumieren wegen den Sauer- und Bitterstoffen. Man muss sich darauf einstellen. Dann kommt das Objekt, das man betrachtet, in die Verwandlung und wird befreit vom „Dunklen“.

Beim Konsumprinzip: Die Seele ist nicht aktiv, sondern das Begehren und die Gier. Das löst Unruhe aus.

Beim Beziehungsprinzip: Wenn man überlegt, wer alles am Prozess des Essens beteiligt war, dann kann eine Dankbarkeit und Ruhe entstehen. Der Vagusnerv, der die Ruhe wirksam werden lässt, ist aktiv und die Verdauung ist auf gesunde Weise tätig.



## Schematische Skizze: Verdauungsprozess ist ein Wahrnehmungsprozess



**Der Mensch kann sich intensiver mit der Idee verbinden bis ins Körperliche**



## Ernährung der Zukunft

*„Der Vortrag von Ludwig Meindl über Gastrosophie erbrachte sehr viele geschichtliche Schilderungen, die für die Entwicklung der Ernährungskultur von nennenswerter Bedeutung sind. Die Schule von Pythagoras achtete beispielsweise auf die sorgfältige Auswahl der Nahrungsstoffe und vor allem der Proteine, damit die seelisch-geistige Entwicklung des Menschen zur idealen Bewusstheit gelangen kann. Geistige wie materielle Aspekte der Ernährung, wie sie sich in der Geschichte bislang bewegten und wie sie sich in der Zukunft weiter zu einer Synthese entfalten wollen, konnten in ersten Anschauungsbeispielen zur Wahrnehmung gelangen.“  
(Heinz Grill 4)*

Die zukünftige Ernährungskultur benötigt eine Sicht und ein Wissen darüber, was die Pflanze an kosmisch-geistigen Inhalten in sich trägt und wie diese Ätherkräfte günstig angehoben und eingesetzt werden können. Die Ernährung sollte in der Vorbereitung vom Menschen ebenfalls ätherisiert werden, so dass die Verwandlung im Verdauungstrakt leichter geht. In der Zukunft muss sich das Bewusstsein dahingehend entwickeln, dass es in Beziehung steht zur Nahrung, ansonsten können die Ätherkräfte nicht wirklich wirksam werden. In der Heilmitteltherapie ist es dasselbe.

Ein Beispiel:

Heinz Grill sagt, dass die Tomate dunkle Flecken im Körper des Menschen erzeugt, denn es zirkuliert wenig Licht. Der Koch und auch der Essende können durch die Anschauungsbildung erkennen, welche Zubereitung hilfreich ist. Beispielsweise kann man Hülsenfrüchte als Beilage zubereiten und auf diese Weise das „Dumpfe“ wegnehmen.

Entscheidend für die Zukunft ist die Bewusstseinshaltung und die Bewusstseinsreife. Das Studium sollte dahin gehen, dass erforscht wird, wie ein Nahrungsmittel auf die verschiedenen Ebenen wirkt – im Physischen, Seelischen und Geistigen. Das Nahrungsmittel kann besser eingeordnet werden – beispielsweise in gesünder und weniger gesund. Das Ziel sollte die Ausgewogenheit sein. Der Mensch muss diese Fähigkeit geistig entwickeln.

Heinz Grill hat ausgeführt, dass die Selbstkraft notwendig ist für den Verwandlungsprozess im Stoffwechsel. Die Selbstkraft steigt durch die Auseinandersetzung, weil ein wahrer Inhalt sich immer mehr im individuellen ausdrücken kann.

Allergie bedeute nicht, dass man in ein Vermeiden übergeht, sondern es bedeutet, dass man sich mit dem Stoff auseinandersetzen muss. Vermeidung ist ein Rückzug und schwächt das Ich. Der Mensch muss selbst die Führung hereinbringen in die Yogaübung, in die Seelenübung, in die Konzentrationsübung und dabei ständig den Körper mit seinen Abhängigkeiten überwinden. Dann wird der Mensch die Fähigkeit erlernen, das Leben führen zu können.



### **Welche Gefahren können entstehen durch die Erkenntnisse und Lernschritte der Geistigen Schau?**

Die Erkenntnisse können oder werden fast unweigerlich dazu führen, dass der Mensch sich die Frage stellt „Wie kann ich die Erkenntnisse aus der geistigen Schau für mich einsetzen und durch welche Übungsmethoden kann ich zu schnelleren und guten Ergebnissen kommen, so dass ich mich selbst heilen kann?“

Nun ist das Motiv entscheidend für die geistige Schau. Wird die geistige Schau zweckgebunden für das Persönliche, dann wird die Ausstrahlung der Arbeit behindert, weil die Ätherkräfte nur in der Freiheit zirkulieren können.

Mit der geistigen Schau leisten wir einen Friedensbeitrag und sorgen für ausgleichende, harmonisierende Bedingungen. Diese Gedanken sind selbstloser, weil wir das Gesamte im Blick haben und dadurch das Thema und nicht uns selbst in die Mitte stellen.

#### **Fazit:**

**Die Ernährung der Zukunft basiert auf der wahrnehmenden, nicht zweckgebundenen Auseinandersetzung mit den Lebens- und Nahrungsmitteln. Diese führt zur Selbstkraft, die für den gesamten Umwandlungs-, Entgiftungs- und Aufbauprozess notwendig ist sowohl im physischen Stoffwechsel als auch im Bewusstsein.**

**Die gesteigerte Selbstkraft ist eine Führungsinstanz, die frei bleibt von körperlichen, psychischen und seelischen Formen und Bedingungen und dennoch den Mittelpunkt im menschlichen Dasein bildet. Auf diese Weise kann die Ernährung der Zukunft zu einer friedenausstrahlenden Kulturform, die harmonisierend und ausgleichend wirkt, weil die Selbstkraft als geistige Mitte durch das individuelle Ich das Beziehungsleben und Handlungen aus den polarisierenden Gegenüberstellungen heraushebt.**

**Die Ernährung ist ein Thema, das jeden Menschen betrifft und aus dieser Sicht ist die umfassende und nicht einseitige Auseinandersetzung mit der Ernährung ein Welt-Thema.**



**Am Ende der Arbeitstage – beziehungsvolle, wärmende Lichtqualität.**

#### **Anmerkungen:**

(1, 2, 3 und 5) Zitate und Bild aus dem Bericht von Heinz Grill Ergebnisse des Geistigen Schauens vom 3. und 4. Oktober 2026/ [www.yoga-und-synthese](http://www.yoga-und-synthese)

(4) Bild: kipargeter auf Magnific 3d-render-medical-background-with-brain-being-attacked-by-virus-cells

(5) Zitat aus dem Meditationsbrief Nr. 365 vom 10.Oktober 2026

meditationsinhalte@mail.de

#### **Literaturhinweise:**

Broschüre – „Die geistige Bedeutung des Zitrusbaumes sowie des Lorbeer- und Olivenbaumes“ Von Heinz Grill.

Buch – „Ernährung und die gebende Kraft des Menschen, die geistige Bedeutung der Nahrung“ von Heinz Grill.