Rückblick – Retreat im Haus 1621 am 14. – 15. November 2026

An der freien, spirituellen Hochschule von Heinz Grill in Naone/Lundo lernen die Teilnehmer an Seminaren und im Studienbetrieb eine große Fachkunde. Diese Fachkunde soll aber kein reines, theoretisches Wissen darstellen. Das bedeutet, dass erlebte Erfahrungen in Naone zu Hause in weiteren Zusammenhängen erprobt werden und dadurch letztlich weiteren Menschen verfügbar gemacht werden sollen.

Deshalb habe ich zusammen mit Sabine nach unseren letzten Studientagen bei der Yogalehrerfachfortbildung Anfang November die Erfahrungen und Erkenntnisse erneut umgesetzt bei einem 2-tägigen Seminar im Haus 1621 in Bergfelden. Auf diese Weise war es möglich, rhythmisch an den Forschungsfragen dran zu bleiben und weiter zu arbeiten. Ziel war auch, dass eine thematische Verbindung entsteht zum Veranstaltungsort und zu dem Ideal der Eigentümer des denkmalgeschützten Hauses aus dem Jahr 1621.

Sabine hatte in der Forschungsküche an der Hochschule mitgearbeitet und studiert und ich in der Yogapraxis mit Heinz Grill.

Die folgende Frage hat die Seminartage von Anfang bis Ende überspannt: „Wie kann es sein, dass die Yogapraxis zu einem Friedensbeitrag wird?“. Ganz praktisch haben wir uns dabei das Ziel gesetzt, dass alles ordentlich und auf angemessene Weise zu einem fortschrittlichen Abschluss geführt wird. Das schloss sowohl die Praxis der Yogaübungen als auch Sabines Tätigkeiten beim Kochen ein. Darüber hinaus stellten wir uns die Fragen: Welche Wirkungen entstehen, wenn etwas ordentlich abgerundet wird? Und was ist dafür notwendig?

Am Sonntag mit der Rückschau zur Yogapraxis, zu den zubereiteten Mahlzeiten, mit den Arbeiten in der Küche und zur Hausführung von Gabriel und Bettina, die uns ihr Ideal zur Renovierung des Hauses schilderten, konnten wir klare Ergebnisse benennen:

Das Ziel mit dem Bedürfnis für eine bestmögliche Umsetzung durch geeignete Vorstellungsbilder ermöglicht die Überwindung von gemüthaften Bindungen. Ein Ziel, das noch nicht in die Kategorie „Bekannt“ eingeordnet werden kann, beflügelt die Vorstellungsbildung.

Gabriel und Bettina begannen vor 5 Jahren das denkmalgeschützte Haus zu renovieren. Menschen aus dem Ort standen diesem Vorhaben skeptisch gegenüber und warteten auf das Scheitern. Für die beiden steht das Ideal in der Mitte, aus diesem Haus eine Begegnungsstätte zu kreieren. Die Unterkünfte sollen dabei die Gedanken der Menschen aus früheren Zeiten und die Fachkunde der Handwerkskunst der heutigen Zeit sichtbar machen. Sie wollen den Gemeinschaftssinn und die Beziehungsfähigkeit fördern, indem durch die individuelle, kreative und verantwortungsbewusste Aktivität des Menschen das erschaffende Potenzial zum Tragen kommt und neue Ideen und Perspektiven das Miteinander bereichern. Gabriel hat seine Fachkunde als Zimmermann ständig erweitert im praktischen „Tun“. Bettina und Gabriel hatten Ideen, zu denen sie selbst noch keine Erfahrungen sammeln konnten und zu denen es sogar noch keine praktischen Lösungen gab in der Welt. Sie mussten erfinderisch sein und das ist möglich, wenn der Mensch sich Ziele setzt, die nicht dem Gemüt oder dem Gewohnten entsprechen.

Fazit:

Ein wichtiger Lernschritt, der sich in der Yogapraxis, im Kochen und im Hausprojekt offenbart, ist:

- Der Beginn liegt in einer klaren Zielsetzung und Entschiedenheit für diese.
- Eine ordentliche Fachkunde für allgemeingültige Werte, zusammen mit einer Fachkunde für praktische Umsetzung stärkt die eigene Führungskraft. Die Unabhängigkeit gegenüber den

eigenen Gemütsströmungen und Einflüssen von außen wird wahrnehmbar. Der Mensch gibt sich selbst einen Stand.
- Es braucht aber ganz eindeutig ein praktisches, irdisches Tätigkeitsfeld, damit die Gedanken mit ihrer Verwandlungskraft wirksam werden können.

Wichtige Lernschritte aus den Studientagen in der freien, spirituellen Hochschule in Italien und aus den Seminartagen im Haus 1621 sind, dass für die Steigerung der Lebenskräfte die Notwendigkeit besteht, sich in der konkreten Vorstellungsbildung so zu schulen, dass das Bewusstsein herausgehoben und angehoben werden kann. Es wird objektiver und weniger emotional.

Es ist das Ich, das mit einer klaren, inhaltlichen Zielsetzung die Führung übernimmt und dadurch eine Ruhe innerhalb der bewussten mentalen und physischen Aktivität einleitet. Die Ruhe ist eine Unterbrechung der bisherigen Strukturen und Gewohnheiten und ermöglicht, dass NEUES Raum findet und neue Gedanken und Ideen entwickelt werden können. Der Atem wird freier und leichter. Wir konnten erleben, wie das Nervensystem sich beruhigt bis in das Stoffwechselsystem hinein. Eine Zentrierung nach innen bei gleichzeitiger Anhebung der Sinneswahrnehmung nach außen zeigte sich deutlich.

Hinzu kommt, dass wir an den Seminartagen mit der Yogapraxis und den Atem- und Konzentrationsübungen zur Erkenntnis kamen, dass die konkrete Vorstellungsbildung und Zielsetzung für eine ordentliche Umsetzung die Ausdauer und Willenskraft steigern. Wir konnten deutlich eine beruhigende Zentrierung nach innen spüren mit einer beziehungsfreudigen Wachheit nach außen. Die Ausdauerkraft durch Zielsetzung mit angemessener Umsetzung und dem Bedürfnis zur schönen Ausformung wirkt anziehend und motivierend auf den Betrachter und ins Umfeld. Sie wirkt erhebend, hell und lichtvoll. Diese Logik konnten wir auch erkennen in der Kochkunst und den Beschreibungen von Gabriel und Bettina.

Heinz Grill sagte dazu bei der Yogalehrer-Fachfortbildung: „Eine Bewegung, die durch das Ziel zum Abschluss kommt, führt zu einer Wärmeäther-Erkraftung in der Welt. Im Wärmeäther liegt Verwandlungskraft – Transzendierungskraft“.

Zum Abschluss hat sich mein Anliegen erfüllt und die drei Arbeitsbereiche – die Yogapraxis, das Kochen und das Hausprojekt – standen frei und differenziert für sich da und fügten sich durch den Inhalt zu einer Einheit zusammen, ohne dass die Individualität verloren ging. Erlebbar waren ein freudiges Miteinander und kein Gruppengefühl.

Ganz eindeutig kamen wir zur Aussage, dass ein konzentriertes und geordnetes, zielgerichtetes Arbeiten, frei vom Gemüt, die Sphäre friedvoll bereichert. Das Friedvolle lebt in Naone an der freien, spirituellen Hochschule von Heinz Grill und strahlt von dem Menschen aus, der etwas Edles erschaffen will.

Die Bemühung um Schönheit und Ausformung der Asana, der Yogaübung, wirkt friedvoll.

Die Bemühung um Harmonie und Wirksamkeit der Lebenskräfte in der Kochkunst wirkt friedvoll.

Die Bemühung um eine verbindende Bauform, ökologisch und ökonomisch, wirkt friedvoll.

Bemühungen im Sinne der beschriebenen, inhaltlichen Vorgehensweise können in allen Lebensbereichen zu einer friedvollen Ausstrahlung führen.