

Voorwoord

Dit boek is een handboek voor het opbouwen van een nieuwe cultuur op basis van spirituele of universele wetmatigheden. Het is een soort studieboek voor geïnteresseerden in bewustzijnsontwikkeling, meditatie, voeding, yoga en geesteswetenschap. Het boek is een samenwerking tussen geestelijk leraar Heinz Grill en mezelf en bestaat uit drie delen.

Het eerste deel bestaat uit de vertaalde voordracht en aansluitend de concentratieoefening die Heinz Grill gaf in *De Wattenfabriek* te Herzele op zaterdag 11 juni 2022.

Het tweede deel schreef ik zelf en het beschrijft hoe men vanuit geestelijke gedachten van geestelijke leraars zoals Heinz Grill, Rudolf Steiner en Sri Aurobindo een bepaald vakgebied van geheel nieuwe impulsen kan voorzien. Mijn vakgebieden zijn de voeding en de meditatie en dus werden de geestelijke gedachten praktisch uitgewerkt en van vele voorbeelden voorzien voor deze vakgebieden.

Het laatste en derde deel bestaat uit een aantal teksten die ik schreef tijdens de coronaperiode. De teksten werden opgenomen in het boek omdat ze tonen hoe het mogelijk is de actualiteit beter te begrijpen en te belichten vanuit een spiritueel gezichtspunt.

De voordracht en de concentratieoefening van Heinz Grill

In de voordracht beschrijft Heinz Grill aan de hand van zeer veel praktische oefeningen en voorbeelden hoe men via meditatie inzicht kan ontwikkelen in hogere werelden. Dit diepere inzicht vormt volgens Heinz Grill de basis voor het ontwikkelen van een nieuwe cultuur. Heinz Grill beschrijft hiermee een interessante wetmatigheid, namelijk dat een nieuwe cultuur eerst in beeldende gedachten of “in-

nerlijk" moet worden opgebouwd alvorens hij "uiterlijk" kan worden omgezet. Concentratie en meditatie zijn de instrumenten om dit tot stand te brengen.

Het doel van de meditatie bij Heinz Grill is dus het ontwikkelen van inzicht in hogere werelden om vanuit deze inzichten tot praktische omzetting te komen. Hij beschrijft in zijn voordracht de verschillende stappen aan de hand van verschillende oefeningen. Hij hecht daarbij zeer veel belang aan het ontwikkelen van een "verbinding" met de objecten of de thema's waarin men dieper inzicht wenst te verwerven. Heinz Grill beschrijft de spiritualiteit werkelijk als een volwaardig vakgebied waarin men zich intensief kan scholen, verdiepen en ontwikkelen.

Aansluitend op de voordracht was er een concentratieoefening, die eveneens werd opgenomen in dit boek. In tegenstelling tot de voordracht werd de oefening niet helemaal uitgeschreven maar worden vooral de verschillende stappen in de opbouw van de oefening beschreven.

De vertaling van de voordracht ziet er in dit boek enigszins anders uit dan de "spontane" en "directe" vertaling op de video van de voordracht. De gesproken tekst werd namelijk aangepast naar een "boekvorm". De boektekst kan daarom hier en daar afwijken van de letterlijk gesproken tekst. Het belangrijkste bij de vertaling was dat de door Heinz Grill opgebouwde beelden in het Duits evengoed zouden kunnen worden opgebouwd als de beelden beschreven in het Nederlands.

Van geestelijke wetmatigheid tot praktische omzetting

Vanuit de geestelijke wetmatigheden beschreven in de voordracht van Heinz Grill, vanuit mijn geestelijke scholing en mijn opleiding tot meditatieleraar heb ik vervolgens zelf een groot stuk van het boek geschreven. Het boek toont mogelijke manieren waarop men spirituele gedachten of esoterische wetmatigheden exoterisch of praktisch kan omzetten in een vakgebied. Het werd me doorheen de tijd immers steeds duidelijker dat voeding op een geheel andere manier kan worden bekeken en dat persoonlijke ontwikkeling en bewustzijns-

ontwikkeling niet los daarvan kunnen worden gezien. Mijn onderzoeksgebied vormt dan ook al jaren de voeding in relatie tot de bewustzijnsontwikkeling.

De huidige tijd vraagt een vorm van spiritualiteit die misschien het best omschreven kan worden als een "synthese" van geest en wereld. Het is dan ook belangrijk dat de spiritualiteit zich kan uitdrukken in een praktisch werkveld. Het gevaar bestaat anders dat de spiritualiteit een soort van wereldvlucht wordt, een compensatie voor het drukke dagdagelijkse bestaan, of louter gebruikt wordt omwille van egoïstische motieven. Mijn praktische werkveld werd de voeding en het gehele sociale gebeuren dat daarmee verbonden is.

Het boek en de hoofdstukken die ik schreef tonen de weg die ik zelf heb afgelegd in mijn jarenlange zoeken naar inhoud, verbinding, bezieling en begeestering. Het toont ook de inzichten en de gewaarwordingen tot dewelke ik kwam door mijn intensieve geestelijke scholing en mijn geestelijk onderzoek door middel van concentratie en meditatie. Ik beschreef de weg tot de ontwikkeling van het "hogere zelf" – ook de ik-kracht genaamd – met eigen woorden en vanuit het doorleven, ervaren en praktisch omzetten van deze weg tot in de kooklessen en de opleidingen. Op die manier zou deze weg wat duidelijker en toegankelijker moeten worden voor al wie geïnteresseerd is in het opbouwen van een nieuwe cultuur vanuit spirituele wetmatigheden. Dit boek wil dan ook een brug vormen tussen enerzijds de inspiratieve geschriften van geestelijke leraars zoals Heinz Grill, Rudolf Steiner en Sri Aurobindo en anderzijds de mens die zoekt naar inhoud en bezieling.

In mijn eerste hoofdstuk beschrijf ik de begrippen "geestelijk leraar" alsook de "concrete spiritualiteit". Dit leek me belangrijk omdat zo goed als iedereen in de huidige tijd iets anders verstaat onder spiritualiteit, meditatie en bewustzijn. We bekijken in dit hoofdstuk hoe een "spiritueel leraar" tot kennis komt of, met andere woorden, hoe hij komt tot zijn spirituele wetmatigheden die vervolgens beeldend worden uitgeschreven in boeken.

In het hoofdstuk *Van universele wetmatigheid tot geïndividualiseerde inhoud* bekijk ik hoe we ons deze geestelijke wetmatigheden "eigen" kunnen maken door middel van het activeren van ons bewustzijn en zijn bewustzijnskrachten.

In mijn derde hoofdstuk wordt dan praktisch uitgewerkt hoe men op basis van de “eigengemaakte” spirituele wetmatigheden een nieuwe voedingscultuur en een nieuwe sociale cultuur kan gaan opbouwen.

Daarop volgen nog twee grote hoofdstukken waarin ik aan de hand van vele voorbeelden twee spirituele wetmatigheden uitwerk in het vakgebied van de voeding. In een eerste hoofdstuk is dat “het zielsgeestelijke mensbeeld in de voeding” en in een volgend “de levenskrachten en het wezen van een voedingsmiddel”.

Een laatste hoofdstuk gaat over de nabeschouwing, de betekenis en de werking van de voordracht van Heinz Grill in België.

De coronateksten

Het was in de coronatijd dat ik mijn pen opnam en artikels begon te schrijven. Andere mensen stonden recht en lieten hun stem horen, ik ben begonnen met schrijven. Dit boek is het verdere resultaat daarvan. Met mijn schrijven wilde ik de actualiteit belichten vanuit een spiritueel gezichtspunt. Daarmee werd een geheel nieuw aspect van de “concrete” spiritualiteit voor me duidelijk. Wil spiritualiteit deel worden van een “nieuwe” cultuur, dan dient ze ook bij te dragen tot een dieper begrip van de actuele gebeurtenissen en het wereldgebeuren. In dit deel vind je een aantal teksten die ik schreef tijdens deze periode.

Doel van het boek

Door het ziels-geestelijk potentieel dat we allen in aanleg in ons dragen, actief te ontplooiën komt onze ik-ontwikkeling in beweging en raken we de kern van ons zijn. Het was de eerder onbewuste zoektocht naar bezieling, spiritualiteit en vergeestelijking in mijn jonge jaren die mij na verloop van tijd tot bij de geestelijke scholing en de geestelijke ontwikkelingsweg bracht, een weg die ik vanaf dat punt steeds bewuster ontwikkelde en probeerde om te zetten in mijn vakgebied en dagdagelijks leven.

Ik hoop dan ook dat dit boek de mogelijkheden die ik beschrijf om het ziels-geestelijke potentieel te leren activeren en praktisch te leren omzetten in een vakgebied, een stuk dichterbij kan brengen. Het zijn mogelijkheden die ik zelf leerde kennen via de geschriften van Heinz Grill, Rudolf Steiner en Sri Aurobindo. Het waren echter vooral ook de vele ontmoetingen met Heinz Grill zelf die geheel nieuwe perspectieven openden voor het opbouwen van een nieuwe voedingscultuur en een nieuwe sociale cultuur gebaseerd op spirituele wetmatigheden.

Met hartverwarmende groet,

Peter Vandermeersch,
Vegetarische kok
Meditatie-leraar
Onderzoeker van de relatie tussen voeding en bewustzijn
2 maart 2023

Welke vorm van spiritualiteit en meditatie hebben de huidige en de toekomstige tijd nodig?

HEINZ GRILL

HERZELE, ZATERDAG 11 JUNI 2022

Meditatie als werkinstrument

Het thema dat we vandaag zullen behandelen is meditatie. Om dit thema enigszins te kunnen bevatten, moet ik hier wellicht eerst enkele fundamentele basisgedachten aanbrengen. Wanneer gevraagd zou worden wie allemaal mediteert, dan zouden dit zeker niet weinig mensen zijn. Onder het begrip meditatie is een ongelooflijk breed spectrum van mogelijkheden te vinden en binnen dit spectrum vind je dan ook nog eens zeer veel werkelijk grote verschillen en zelfs tegenstellingen.

“Wanneer we de meditatie vandaag intensief behandelen, dan willen we een zeer praktisch werkinstrument tot ziels-geestelijke ontwikkeling en inzietsontwikkeling verkrijgen en uiteindelijk willen we ook een gefundeerd inzicht verwerven in de diepere verschijnselen van de huidige tijd.”

Geheel persoonlijk gesproken is meditatie voor mij mijn werkinstrument. Hoe is dat te begrijpen? Voor een handwerker is een werkinstrument een schaafmachine, een zaag of een schop. Voor mij is dat de meditatie. Met de meditatie en meer specifiek ook met deze soort van concentratieontwikkeling dien ik mijn inzichten omtrent de huidige tijd en op verscheidene gebieden te verwerven, bijvoorbeeld ook inzichten over de zogenaamde wereld na de dood. Om tot inzicht te komen omtrent de hogere wereld of over deze wereld waar-

in iemand die hier eenmaal op het aardse vlak geleefd heeft en nu gestorven is, om te komen tot het inzicht in welke situatie of waar deze persoon zich nu bevindt, om dat te erkennen, moet ik de praktische vorm van concentratie en meditatie aanwenden.

Mijn onderricht is niet bedoeld om de huidige tijd, die zeer materialistisch van aard is en zeer veel ongemakken met zich meebrengt, een beetje in evenwicht te brengen door middel van meditatie. Wanneer we de meditatie vandaag intensief behandelen, dan willen we een zeer praktisch werkinstrument tot ziels-geestelijke ontwikkeling en inzichtsontwikkeling verkrijgen en uiteindelijk willen we ook een gefundeerd inzicht verwerven in de diepere verschijnselen van de huidige tijd. Deze vorm van meditatie zou niet een soort van kleine andere planeet mogen zijn die we binnen de verschrikkelijke gebeurtenissen van de huidige tijd willen manifesteren, maar het zou werkelijk een direct praktisch werkinstrument moeten worden.

Soorten concentratie en meditatie

Er zijn zeer veel verschillen in het beoefenen van concentratie en hoe men mediteert in het algemeen. Een zeer algemeen onderscheidingscriterium kan ik met een kleine tekening op het bord aanbrengen.

Hoe ziet iemand die mediteert eruit? Het is niet zo makkelijk deze vraag te beantwoorden. Nemen we aan dat iemand mediteert – ik teken daarvoor het hoofd van de mens op het bord – dan kunnen we ons voorstellen dat degene die mediteert zich een mooie beschermende omhulling wenst op te bouwen (op de tekening rechts van het hoofd weergegeven in het groen), zodat een eventuele negatieve aanval – we kunnen die op de tekening aanduiden met een hakbijl – niet meer doorheen deze beschermende omhulling binnendringt. Men verwacht van meditatie veelal dat ze bescherming voorziet, dat men een beschermingsomhulling verwerft maar uiteindelijk blijft de mens net zo kwetsbaar. De mens blijft zwak of blijft in een zekere stand die niet zeer productief is voor zijn ontwikkeling. Een dergelijk omhuld-zijn, wanneer men zich dat eens voorstelt, kan niet het doel van de meditatie zijn. Wanneer men het leven bekijkt, zal men dikwijls mensen vinden die meer omhuld zijn en anderen die minder omhuld zijn. Dat kan men met een gezonde blik zelf vaststellen.

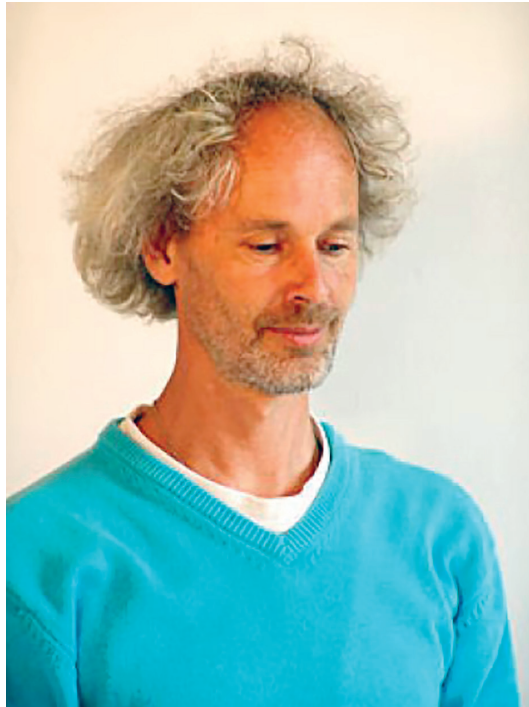
Het levenswerk van Heinz Grill en de begrippen "geestelijk leraar" en "concrete spiritualiteit"

Heinz Grill, geboren op 24 mei 1960 in Wasserburg am Inn in Duitsland, is een geestelijk leraar en geestesonderzoeker. Hij genoot een opleiding als *Heilpraktiker* en was ook werkzaam in dit vakgebied. Een *Heilpraktiker* is een typisch Duitse term en kan het best omschreven worden als een soort natuurgeneeskundige. Daarnaast is hij een veelgevraagd internationaal spreker, yogaleraar en bergbeklimmer maar vooral de schepper van een groot levenswerk. Als we de blik even richten op wat reeds ontstaan is en ontwikkeld werd door Heinz Grill, dan ontdekken we een groots, veelzijdig en diepzinnig levenswerk. Het overzicht hieronder bevat een aantal kernpunten uit het werk van Heinz Grill maar is zeker niet volledig. Zijn volledig werk zou het onderwerp van een boek op zich kunnen vormen.

Een overzicht van het levenswerk van Heinz Grill

1. Een omvangrijk schriftelijk oeuvre

Heinz Grill is de auteur van meer dan 70 boeken waarin hij verschillende vakgebieden vanuit een ziels-geestelijk gezichtspunt belicht. Dat betekent dat hij vertrekt vanuit het vrije mensbeeld of het beeld dat de mens naast zijn fysieke lichaam ook een ziel en een geest in zich draagt. Hij beschrijft dit niet vanuit een louter theoretisch of intellectueel weten maar eerder vanuit een diepe doorleefdheid die is ontstaan door zich steeds weer opnieuw intensief in de te onderzoeken "objecten" te verdiepen. Zijn boeken zijn geschreven in het



Geestelijk leraar Heinz Grill

Duits maar zijn ondertussen vertaald in diverse talen waaronder het Engels, Italiaans, Slovaaks en ook het Nederlands.

2. Grondlegger van de “nieuwe yogawil”

Heinz Grill is tevens de grondlegger van de “nieuwe yogawil”. Dat is geen nieuwe richting of stijl binnen yoga maar behelst een concrete synthese tussen een innerlijk actief worden in het bewustzijn en een uiterlijke beweging of vorm. Het is de concrete ik-ontwikkeling en de activering van de bewustzijnskrachten zoals ze ook door Rudolf Steiner in de antroposofie of de geesteswetenschap werden beschreven, hier uitgedrukt in yogaoefeningen of in lichamelijke beweging. De aanzet en de sturing van de oefeningen ligt bij het actieve bewustzijn, wat ervoor zorgt dat de oefeningen niet louter een “technisch” gebeuren vormen maar eerder een “esthetische” uitdrukking worden van een universele gedachte of wetmatigheid.

Een belangrijk aspect van deze manier van oefenen is het leren ontwikkelen van de “vrije adem”. In de huidige tijd wordt de adem via diverse methodes veelal technisch ingezet om rust en ontspanning te vinden. Op deze manier heeft de ademtechniek dan wel een effect “op” het bewustzijn maar het bewustzijn en zijn bewustzijnskrachten, namelijk het denken, het voelen en de wilskracht, blijven daarbij echter meestal passief en worden meer aan het lichaam gebonden. In de nieuwe yogawil wordt niet alleen gewerkt “op” het bewustzijn maar vooral ook “met” het bewustzijn en zijn bewustzijnskrachten. De aanzet van de oefening ligt dan ook niet zozeer bij een ademtechniek of de adem op zich, maar eerder bij het actieve bewustzijn. Het bewustzijn activeren en vrijer en onafhankelijker leren bewegen van het lichaam brengt na verloop van tijd ook de vrije adem tot stand. De vrije adem is dus vooral het resultaat van een activering, ordening en sturing van het innerlijke bewustzijn en zijn bewustzijnskrachten aan de hand van een geestelijke gedachte, die dan verder haar uitdrukking vindt in de uiterlijke beweging.

3. Bergbeklimmer

Heinz Grill is eveneens een bekend en begenadigd bergbeklimmer. Hij ontwikkelde tal van nieuwe routes in de Dolomieten en het Sarcadal en werd ook meermaals bekroond voor diverse van deze routes. Hij ontwikkelde een 80-tal routes in de vallei van de Sarca in Trentino, Italië, en een 30-tal nieuwe routes in de Dolomieten, eveneens in Italië. Zijn routes in de Dolomieten zijn *Erstbegehungen*. Dat is een Duits woord waar we in het Nederlands niet een werkelijk goede vertaling voor hebben, maar het betekent zoveel als de eerste die de route verkent en betreedt.

De door Heinz Grill ontwikkelde routes vormen een ritmische eenheid tussen mens en natuur. Ze zijn eerder ontwikkeld vanuit een esthetisch en harmonisch gezichtspunt dan vanuit een louter sportief gezichtspunt.

4. De spirituele hogeschool of zonne-oase

Heinz Grill richtte in 2019 een spirituele hogeschool op in Naone nabij Lundo in Italië, genaamd *Casa artistica di Barbara*. De hogeschool wordt ook benoemd met het beeldende begrip “zonne-oase”.