



Arbeitskultur  
Zukunft

# Die spirituelle Heilkunde und ihre praktische Anwendung im Leben

Was kann der Einzelne zur Erhaltung und Wiederherstellung seiner Gesundheit tun?

# Die spirituelle Heilkunde und ihre praktische Anwendung im Leben

## Anmerkungen zu dieser Ausarbeitung

- Teil 1: Die rechte Aktivitätsleistung aus dem Bewusstsein
- Teil 2: Die verschiedenen Qualitäten von Wärme
- Teil 3: Die praktische Entwicklung des Wärmeäthers
- Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der  
wärmebildenden Lebenskraft – Teil 2



# Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

## Schritt 3

- Auf Konsequenz im Handeln achten und sich zur Ausdauer erziehen.
- Jedes begonnene Projekt sollte zum Abschluss gebracht werden.
- Denn jede begonnene Arbeit an einer Idee, die nicht zum Abschluss gelangt, schwächt auf entscheidende Weise die gesamten Ätherkräfte des Menschen.



# Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

## Schritt 4

- Viele Personen, die z. B. eine spirituelle Entwicklung begonnen haben, diese aber aus Bequemlichkeit, Angst vor Veränderung oder aus rein menschlichen Bindungsgefühlen nicht sinnvoll in das Leben integrieren.
- Sie werden oft sehr schwach, krank oder benötigen viele Kompensationen, um ihre eigene Schwäche zu überbrücken.
- Wird dagegen ein Ziel im Sinne einer geistig wahren Vorstellung mit Ausdauer durchgehalten, wird Wärmeäther in hohem Maße erzeugt.



# Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

## Schritt 4

- Viele Personen können sich zu keiner Entscheidung aufrichten.
- Sie glauben, sich dadurch besser vor Ängsten, Verausgabungen oder Krankheiten zu schützen.
- Entscheidungen bringen die Wärme zum Eingreifen.
- Es ist ein schwerwiegender Fehler, wenn Menschen Entscheidungen für sich und für andere ausweichen.
- Es fehlt ihnen das Wärmeelement, das eine Art Mitte im Selbst 8) darstellt.



# Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

## Schritt 4

- Die Ausweichmanöver schwächen die Gesundheit.
- Ein Schüler, der eine Mathematik-Aufgabe abschreibt, kann niemals Mathematik lernen.
- Ebenso kann ein Mensch, der sich um Spiritualität bemüht, einer spirituellen Aufgabe ausweichen.
- Er kann Strategien entwickeln, um bequem durch das Leben zu kommen.
- Indem er der Konsequenz einer Verantwortung ausweicht, schwächt er seine Gesundheit.
- Er ist kränker als jemand, der an physischen Beschwerden leidet.



# Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

## Schritt 5

- Bei allen Aktivitäten (z. B. Yoga, Meditation, religiöse Rückbesinnung), soll der Einzelne nicht eine persönliche Vorliebe im Sinne von netten Wortformulierungen oder Gruppenzugehörigkeit pflegen.
- Stattdessen sollte er sich mit spirituellen Begriffen, den Yoga-Übungen und mit den gewählten Konzentrations-Objekten auseinandersetzen.
- Diese Arbeit bringt den Wärmeäther hervor.

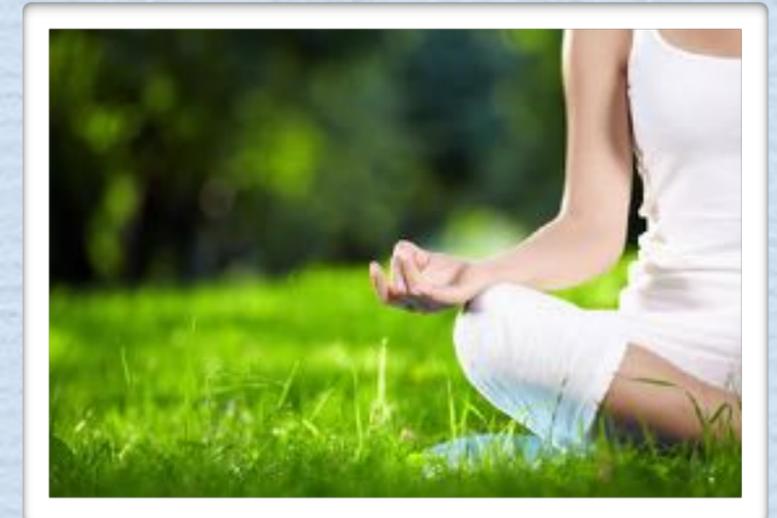


# Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

## Schritt 5

- Viele Menschen möchten in eine Art einheitliche Verbindung mit den höheren Welten, ihrem Meister oder mit ihrer persönlichen Vorstellung des Christus gelangen.
- Eine bewusste, konkrete, aktive Beziehung, die der Übende mit dem zu betrachtenden Objekt herstellt, besitzt eine andere Qualität, als eine scheinbar schnell erreichte „Erleuchtung“.

Heinz Grill sagt dazu:





*„Die menschliche Seele will aus ihren tiefsten Bedürfnissen eine geordnete und intakte Beziehung zur Welt, zu geistigen Lehren und zu den Mitmenschen herstellen. Dazu braucht sie die Anforderungen des Lebens und die vielen grenzüberschreitenden Ereignisse.“*

Heinz Grill

# Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

## Schritt 5

- Das Selbst kann in vorschnellen Ideologien, Symbiosen und Vereinheitlichungen, in Gruppengefühlen und im Rausch der schnell erworbenen Glaubensbegriffe nicht gedeihen.
- Jede Meditationsarbeit bedarf deshalb des Überwindens von schnellen Sympathien und abwehrenden Antipathie-Gefühlen – sie erzeugen Unruhe.



# Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

## Schritt 5

- Der Übende muss sich eine reale Beziehung zu dem Objekt der Meditation erarbeiten.
- Wählt er z. B. die Wortformel von Christus: *„Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben“* 9), benötigt er Zeit, diesen Satz in seiner Tiefe zu entdecken.
- Eine wirkliche Beziehung, die der Einzelne zu dieser Aussage, einem Objekt oder den Mitmenschen und zum Geiste mit seinen Wahrheiten entwickelt, schenkt ihm eine Grundlage für das Feuerwesen im Ätherleib 10).



# Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

## Schritt 6

- Stoffwechsel-Wärme durch eine sportliche Aktivität, ist wertvoller, als Wärme durch höhere Temperaturen.
- Auch das Feuerelement kann wirksamer eingreifen, wenn der Übende immer wieder die persönlichen Grenzen in seinem Leben überschreiten lernt und sich nicht zu ängstlich an ein bescheidenes, passives Leben hinwendet.
- Der Übende soll sich spirituelle Aufgaben stellen und diese verwirklichen.
- Er wird seine Grenzen mit Freude übersteigen.



# Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

## Schritt 7

- Der Wunsch vieler Menschen nach einem harmonischen, glücklichen Leben, ist bei näherer Betrachtung naiv.
- Ohne höhere Ziele wird es kein Lebensgleichgewicht geben.
- Laut Bhagavad Gita 11) erhält derjenige, der sich höchsten Pflichten hingibt, alles, was er braucht.
- Ebenso verhält es sich mit den Lebenskräften: Die Ziele geben dem Leben einen größeren Willen und stabilisieren die Individualität mit ihrer Möglichkeit, Wärme zu spenden.



# Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

## Schritt 8

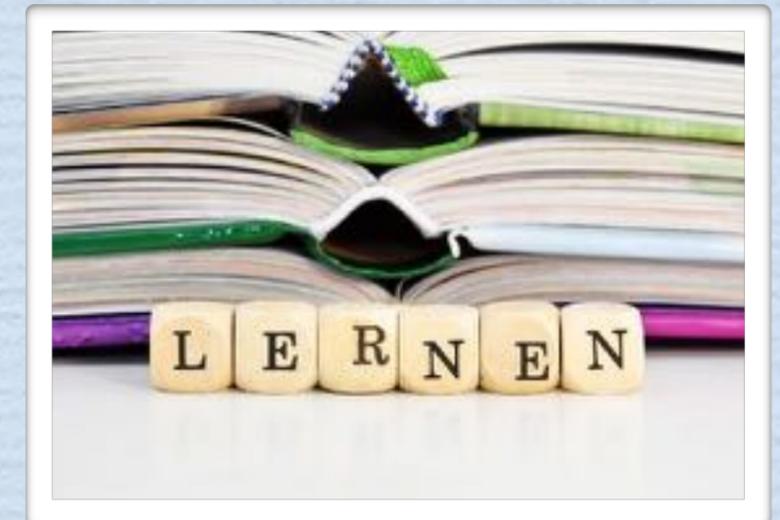
- Unphysiologische Rückzüge sollen vermieden werden.
- In Beziehungen und in Arbeitsverpflichtungen, soll weder den Verpflichtungen noch dem Dialog ausgewichen werden.
- Am besten sollte der Übende diese Untugend, im Moment der Verpflichtung einen Rückzug anzutreten, aus seinem Gemüt herausreißen.



# Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

## Schritt 9

- Durch die wiederholte Hinwendung an spirituelle Inhalte entsteht Wärmeäther-Kraft.
- Die aktive Hinwendung soll sorgfältig, aktiv, konkret und mit klarem Bewusstsein erfolgen – nicht schwärmerisch oder emotional, sondern mit dem Wissen, dass sich der Inhalt zum Erkennen durch Wiederholung bereitmacht.
- In spirituellen Inhalten lebt die kosmische Wärmekraft, die sich im Individuum entfaltet, wenn die Inhalte in die Empfindung und schließlich in die praktische Ausarbeitung gelangen.



# Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

## Schritt 10

- Nicht nur bei einer Krankheit, sondern auch in einem Vorstadium ist das Wissen hilfreich, dass Wärme auf tiefe Weise herangebildet werden kann.
- Eine trostspendende Religion führt den Menschen nicht ausreichend auf den Weg der Heilung.
- Es benötigt praktische und reale Ansätze, wie sie mittels Übungen, Studien und bewusst gewählten Aktivitäten ordnend auf sich selbst, erbauend auf die Beziehungen und förderlich auf die Gesundheit eines gesamten Daseins wirken können.



# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 1) Heinz Grill

Die Inhalte wurden aus den vier Beiträgen von Heinz Grill auf seiner Webseite [heinz-grill.de](http://heinz-grill.de) mit dem Titel „Die spirituelle Heilkunde und ihre praktische Anwendung im Leben“ entnommen.

- Teil 1: <https://heinz-grill.de/spirituelle-heilkunde-lebenskraft/>
- Teil 2: <https://heinz-grill.de/spirituelle-heilkunde-waerme/>
- Teil 3: <https://heinz-grill.de/spirituelle-heilung-fallbeispiele/>
- Teil 4: <https://heinz-grill.de/lebenskraft-waerme/>

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 1) Heinz Grill

- Er ist Geistforscher, Dozent für anthroposophische Heilkunde, Autor, Begründer des Neuen Yogawillens, Bergsteiger.
- Seine Arbeit befähigt den Menschen, aus eigener Initiative sein Leben in eine sozialorientierte innere Freiheit zu führen, die im Einklang mit den geistigen Gesetzmäßigkeiten steht.
- Er schult Interessierte in der von ihm gegründeten spirituellen Hochschule in Naone (Italien).

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 2) Feuer- oder Wärmeäther

- Der Äther ist nicht zu verwechseln mit der physischen Wärme, dem Feuer.
- Er ist weit, kosmisch ausgedehnt und so fein, so geordnet geschaffen, dass er den Menschen durchdringen und ihn in eine Art Ordnung führen kann.
- Er entsteht, wenn der Mensch einen freien, universalen Gedanken mit konkreter Bewusstseinsaktivität zu differenzierten Vorstellungsbildern ausgestaltet.

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 2) Feuer- oder Wärmeäther

- Der Äther ist nicht zu verwechseln mit der physischen Wärme, dem Feuer.
- Er ist weit, kosmisch ausgedehnt und so fein, so geordnet geschaffen, dass er den Menschen durchdringen und ihn in eine Art Ordnung führen kann.
- Er entsteht, wenn der Mensch einen freien, universalen Gedanken mit konkreter Bewusstseinsaktivität zu differenzierten Vorstellungsbildern ausgestaltet.

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 3) Äther/Ätherkräfte

- Dieser Begriff kommt aus der Anthroposophie von Rudolf Steiner (11).
- Der hier verwendete Ätherbegriff darf nicht verwechselt werden mit der chemischen Substanz Äther oder ätherischen Ölen.
- Die hier genannten Äther haben keine materielle Stofflichkeit und gehören auch nicht der physischen Welt an.
- Sie sind feinstofflich, sonnenhaft, licht, leicht und unterliegen nicht der Schwerkraft.

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 3) Äther/Ätherkräfte

- Für das physische Auge sind sie unsichtbar.
- Sie sind enthalten in spirituellen Texten, in Mantren, im Menschen, in Nahrungsmitteln, in architektonischen Formen und in der Natur.
- Sie wirken lebenserhaltend in die physische Welt hinein; sie ergreifen die Stofflichkeit, kommen aber nicht aus dieser.

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 3) Äther/Ätherkräfte

- Es werden vier Ätherarten unterschieden:

Feuer-/Wärmeäther, Lichtäther, Chemischer Äther oder auch Zahlen- bzw. Klangäther genannt (hat keine Verwandtschaft mit dem materiellen chemischen Äther), Lebensäther.

- In dieser Ausarbeitung geht es um den Feuer- bzw. Wärmeäther.

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 4) Rudolf Steiner

- Dr. phil Rudolf Steiner wurde 1861 in Kraljevec (Österreich) geboren und starb 1925 in Dornach (Schweiz).
- Er studierte Naturwissenschaften, Mathematik und Philosophie in Wien.
- Nach der Jahrhundertwende widmete sich seine Tätigkeit immer mehr der anthroposophischen Geisteswissenschaft.
- Mit dem Bau des ersten Goetheanums wird Dornach bei Basel das Zentrum seiner Tätigkeit.

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 4) Rudolf Steiner

- Die Ergebnisse seiner geisteswissenschaftlichen Forschungen finden sich heute mit ihren praktischen Auswirkungen in vielen Lebensbereichen.
- Näheres zu Leben, Werk und Biographie:

<https://rudolf-steiner-anthroposophie.de/index.html>

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 5) Astralleib/Seelenleib

Er ist das zweite übersinnliche Wesensglied des Menschen und der Träger unseres Bewusstseins sowie des Unbewussten (nicht Selbstbewusstsein).

- Er beinhaltet die Leidenschaften, Triebe, Begierden des Menschen, als auch die Schöpferkräfte des Denkens, Fühlens und des Willens.
- Er ist nach Heinz Grill ein Teil des Individuums, der ihn mit den Mitmenschen als auch mit der Wirkung der verschiedenen Planeten verbindet.
- Er hat das Begehren nach ständiger Ausdehnung und Entwicklung.

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 6) Wahrnehmungsübung

- Diese Übung ist dem Buch von Heinz Grill „Das Wesensgeheimnis der Seele“ entnommen:

<https://stw-verlag.de/produkte/das-wesensgeheimnis-der-seele/>

2. Auflage von 2014, Seiten 200 - 201

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 7) Yoga-Übung – Kopf-Knie-Stellung/Vorwärtsbeuge

- Diese Übung ist dem Buch von Heinz Grill „Die Seelendimension des Yoga“ entnommen:

<https://stw-verlag.de/produkte/seelendimension-des-yoga/>

5. Auflage von 2018, Seite 156

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 8) Das Selbst

- Das Selbst bzw. das höhere Selbst oder auch das Ich (nicht zu verwechseln mit dem Ego) ist die höchste geistige Instanz im Menschen –  
– unser wahrer, unsterblicher, geistiger Wesenskern.
- Das Selbst kann ordnend in das Denken, das Fühlen und in den Willen eingreifen.

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 9) Evangelium nach Johannes, Kapitel 14, Vers 6

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 10) Ätherleib/Lebenskräfteleib

- Er ist das unterste übersinnliche Wesensglied des Menschen und bildet die Grundlage allen Lebens.
- Dieser feinstoffliche Leib ist der Architekt des physischen Leibes; er durchdringt und erhält den physischen Leib, erneuert ihn bis in die einzelnen Zellen hinein.
- Neben dem Menschen verfügen Pflanzen und Tiere über einen Ätherleib.

# Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

## 11) Bhagavad Gita, Kapitel 9, Vers 22

- Die Bhagavad Gita (Sanskrit: Der Gesang des Erhabenen), bildet den Kern der gesamten vedischen Weisheit und enthält eine zeitlose Botschaft von universaler Gültigkeit – eine Botschaft, die alle Religionen und Philosophien der Welt einschließt.
- Sie ist ein Dialog zwischen Krishna, dem Höchsten Herrn, und seinem vertrauten Schüler Arjuna.



*“Die Erhaltung der Gesundheit ist eine Verpflichtung. Sie dient der Erhaltung der Schöpferkraft. Die Schöpferkraft ist die universal gebende Kraft des Menschen. Sie ist das Selbst, sie ist der Geist. Der Geist ist der Gedanke. Der Mensch selbst lebt und atmet durch den Gedanken.“*

Heinz Grill

# Die spirituelle Heilkunde und ihre praktische Anwendung im Leben

Vielen Dank für Ihr Interesse.

Möge Ihnen ein kraftvoller Ätheraufbau  
mit anschließender Heilwirkung gelingen.

