

Wie zeigt sich die einzigartige Qualität der Sonnenoase?

Von Horst Stern



Sonnenoase: Seminarpause an der spirituellen Hochschule

Viele Personen, welche einige Tage aktiven Studienaufenthalt an der Sonnenoase Lundo verbracht haben, schildern eindrucksvoll von der außergewöhnlichen Qualität dieses Angebotes. Wie zeigt sich aber diese Qualität konkret? In diesem Beitrag möchte ich dies darstellen im Bereich der Ernährung, der Yoga – Praxis, der Wohnkultur sowie der Meditation. Diese Darstellung ist mir wichtig, da es vehemente Gegner der Sonnenoase gibt, die verhindern wollen, dass dieses neue Kulturgut eine breitere Öffentlichkeit erreicht: Deshalb komme ich am Ende auf die Machenschaften einer Marianne B. zu sprechen.

Ernährung



Menübeispiel aus der Sonnenoase: Reisgericht mit Azukibohnen, Salat und gebackener Kürbis, getrocknetes Brot. Als süße Note ein Apfel- Quitten-Strudel mit Joghurt.

Die Menschen, die zwei Mal am Tag in der Sonnenoase essen, freuen sich über die leckeren Menüs und schätzen diese. Eine Teilnehmerin sagte: „*Ein Essen in dieser Qualität habe ich bisher noch nicht erlebt. Alles frisch zubereitet, phantasievoll und so mit interessanten Vorstellungen kreiert. Toll!*“

Bevor die Mahlzeit beginnt wird das Essen vom Koch/der Köchin vorgestellt. Kürzlich wurde den Gästen geschildert, wie ein Menü nach der Idee eine Gesamtharmonie gestaltet wird. Weiches und Festes, salzige und süße Komponenten sind harmonisch enthalten oder dass auch die Farben stimmig zusammenpassen. Die Gäste wurden angeregt beim Essen in der Gruppe die Idee der Gesamtharmonie weiterzudenken, z.B. um sich nur so viel zu nehmen, dass alle von jedem Element etwas erhalten, also dass man die gesamte Gruppe im Blick hat. Von den kochenden Personen erfolgen sorgfältige Überlegungen für wen gekocht wird und welche stärkende Kost sinnvoll erscheint, z.B. wenn intensiv Yogaasana geübt werden. Die Nahrungsmittel werden nach ihren inne liegenden Lebenskräften erforscht und Heinz Grill gibt immer wieder Rückmeldungen, wie sich diese Qualität der Lebenskräfte (Ätherkräfte) steigern lässt. Die Begegnung mit dem phantasievollen Essen in der Sonnenoase ist für die Gäste eine Freude. Die Anregungen von den kochenden Personen geben schöne und konkrete Ideen für die eigene Ernährungspraxis.

Wohnkultur/Architektur



Das Lavendelzimmer. Ein Raum besitzt ein Thema, das künstlerisch umgesetzt wird. Die Lavendelfeld beim Bett belebt die Sinne und mit dem wiederholten Hinschauen kann sich das Interesse am Lavendel entzünden. Tritt man in den Raum erhebt sich unmittelbar die Stimmung.

In den neuen Holzhäusern sieht man die lichten Räume mit Fenstern bis zum Boden. So wird die Außenbeziehung und der Kontakt zur Natur gefördert. Der edle Natursteinboden wirkt harmonisch und die eleganten, mit schönen Bögen geformten Vorhangstangen wirken wie erhebend auf den Raum.

Die Gäste der Sonnenoase können eine lichtvolle, ästhetische und inhaltlich inspirierende Wohnkultur erleben. Bemerkenswert sind auch die günstigen Preise für die außergewöhnliche Qualität.

Yoga - Praxis¹



Bild oben: Heinz Grill im Halbmond mit illustrierten Pfeilen, welche den exakten Spannungsaufbau zeigen. Links eine dynamische Phase der Kopfkniestellung, rechts die gedrehte Kopfkniestellung.

Die Yoga – Praxis in der Sonnenoase zeigt die Erfahrung, dass die Übenden meist in wenigen Tagen erstaunliche Fortschritte machen. Dies zeigt sich einerseits in der größeren Spannweite, im ästhetischen Ausdruck als auch im inhaltlichen Verständnis. Das bisherige, aus Yogakursen bekannte Übungsspektrum erweitert sich enorm und die eigene Motivation zum Yoga üben wird regelrecht befeuert.

Eine Asanastunde mit Heinz Grill, der in der Regel auch jede Person korrigiert, lässt den großen Wert der *asana* für die Gesundheit und die Entwicklung lebendig erfahrbar werden. Interessante Gedanken, wie die Übungen mit der Entwicklung des Menschen zusammenhängen, werden eröffnet: „Fehlen diese Übungen gänzlich auf dem geistigen Pfad der Meditation, lässt sich meist die Synthese von geistigen Inhalten zu weltlichen Verhältnissen viel schwerer herstellen.“²

Wer Fortschritte in der Yoga – Praxis entwickeln möchte, für den dürfte es kaum einen besseren Lernort geben wie die Sonnenoase. Außerhalb der Studienwochenenden werden täglich zwei Yogastunden von Yogalehrern angeboten, die ihren Unterricht direkt mit Heinz Grill abstimmen.

¹ Quelle der Bilder: <https://yoga-arte.com/de/category/heinz-grill-de/>

² www.yoga-und-synthese.de: Das Zitat stammt aus dem Beitrag „Das Licht der asana“.

Meditation

In der Sonnenose bietet Heinz Grill eine langfristige Schulung zur Meditation an. Wöchentlich erscheint von ihm ein Übungsbrief, in der die Praxis der Meditation sorgfältig dargelegt wird. Es wird ein konkreter Meditationssatz für das tägliche Üben gegeben. Aktuell lautet dieser:

**Ruhe ist das Ergebnis aus einem sinnvoll geführten inhaltlichen Bewusstsein.
Aus diesem Grunde lässt sich Ruhe durch bewusste Aktivität erzeugen.**

Ein Ziel der täglichen 10 – 15 minütigen Meditation liegt darin, mit dem Inhalt eine Anwendung in die tägliche Lebenspraxis zu finden, so dass spirituelle Gedanken und das Leben in wachsender Weise eine Einheit (Synthese) werden.

Es gibt verschiedene Sichtweisen wie man Meditation versteht. Beispielsweise zu innerer Ruhe finden oder leer zu werden von Alltagseindrücken. Im Unterricht mit Heinz Grill erlebt der Einzelne, dass man in der Übung der Meditation durch eine sehr konkrete Beziehung zu einem Inhalt tiefere Erkenntnisse finden kann. Bei gemeinsamen meditativen Übungen in der Sonnenose wird unter seiner Anleitung eine spürbar aufbauende Kraft freigesetzt. Der Einzelne erlebt die Kräfte durch Meditation und lernt kennen, dass diese Arbeit auch das Potential besitzt, den Frieden in der Welt zu fördern.

Wer Meditation und geistige Entwicklung sucht, wer seinem Leben einen neuen tieferen Sinn geben möchte, der findet in Heinz Grill einen der kompetentesten Lehrer. Er ist seit über vier Jahrzehnten in seinem Fachgebiet tätig.

Die Machenschaften einer Marianne B.

Die Bilder und Beschreibungen zur Ernährung, zur lichten Wohnkultur, zur Yoga-Praxis als auch zur Schulung mit Meditation zeigen, dass in der Sonnenose ein außerordentlich wertvolles Kulturgut besteht.

Marianne B. ist eine Person, die seit etwa zehn Jahren (!) hochaktiv ist, um zu verhindern, dass dieses Kulturgut eine breitere Öffentlichkeit erreicht. Diese Person postet im Internet niveaulose und hässlichste Beleidigungen, wie jene: „Für mich ist Heinz Grill eine Null auf allen Gebieten“. Sie versucht öffentliche Seminare oder Vorträge in anderen Ländern zu verhindern, in dem sie an Veranstalter herantritt und gezielt Lügen verbreitet. Mit aller Gewalt will Marianne B. den Yoga zur Sekte abzustempeln.

Weil es solche Personen gibt, die verhindern wollen, dass dieses Kulturgut der Sonnenose eine breite Öffentlichkeit erreicht, ist es mir wichtig, die Qualität sowie die einmaligen Entwicklungsmöglichkeiten der Sonnenose hervorzuheben.