Ilona Kramhöller

Bewusstseinsaktivität Immunkompetenz Selbsterkraftung



Praktische Schulungsreihe inspiriert durch Heinz Grill und sein Buch "Bewusstsein und Immunsystem"

VORWORT

Dieses Buch enthält nicht nur eine Zusammenfassung der Themenabende zu "Bewusstsein und Immunsystem", sondern eröffnet dem Einzelnen auch wertvolle Hinweise und praktische Übungsmöglichkeiten, wie er sowohl sein Immunsystem als auch sein Bewusstsein auf aktive Weise eigenständig aufbauen, kräftigen und stabilisieren kann.

Die Inhalte sind in einer klaren, logischen und sehr anschaulichen Form dargestellt. Interessant ist die gewählte Form der Ausführung, die dem Leser tiefere Einblicke ermöglicht, wie die aktive und engagierte Zusammenarbeit mit den Teilnehmern an den Themenabenden erfolgte. Die Inhalte gewähren Einblicke in den Entwicklungsprozess, den die Teilnehmer dieser Veranstaltungen eigenständig durchlaufen konnten und lässt beim Leser den Eindruck entstehen, selbst an den Kursabenden teilgenommen zu haben.

An den Themenabenden wurde nicht nur aufgezeigt, welche Auswirkungen Ängste, Suggestionen und Manipulationen auf den Körper und die Psyche haben, sondern auch, wie es möglich ist, durch das Erkennen dieser sowohl das Bewusstsein als auch das Immunsystem in seiner Qualität zu verbessern.

Das Buch eröffnet nicht nur tiefe Einblicke in die Arbeit des Immunsystems sowie in die Bewusstseinsentwicklung, es öffnet darüber hinaus auch eine Tür für jeden Menschen, sich zu einem schöpferischen Menschenwesen entwickeln zu können. Gleichzeitig leistet es einen wertvollen Beitrag zu einem von bleibenden Werten geprägten Beziehungsleben der Menschen für eine friedvollere Zukunft, an denen es gerade in dieser, von großen Umbrüchen geprägten Zeit, so sehr mangelt.



Insofern gehen die Aussagen in diesem Buch weit über die bekannten Empfehlungen hinaus. Sie können den Menschen sowohl in seinen Seelenkräften stärken – und in der Folge auch in seinem Immunsystem. Es wurde herausgearbeitet, dass es auch möglich ist, die Immunkompetenz durch bewusste Auseinandersetzung mit Gut und Böse zu erzielen.

Der erste Teil des Buches beschäftigt sich mit den Einflussmöglichkeiten, die der Einzelne durch sein Bewusstsein auf das Immunsystem hat. Gleichzeitig werden auch die tieferen Funktionsweisen des Immunsystems dargestellt. Die Auswirkungen von Ängsten und Suggestionen auf das Bewusstsein sowie auf das Immunsystem werden ebenfalls thematisiert. Dabei rückt der Aspekt der Selbstheilung deutlicher in den Fokus. Die Inhalte werden durch einzelne praxisnahe Yogaübungen ergänzt, die das Verständnis deutlich vertiefen.

Der Atem rückt im zweiten Teil näher in die Betrachtung. Hier werden die verschiedenen Atemformen beleuchtet und wie diese als Vermittler einen Neuanfang im Bewusstsein fördern können. Die Leser erfahren, wie die unterschiedlichen Atemformen wirken und welche Gestaltungsmöglichkeiten sich aus diesen tieferen Betrachtungen sowohl für das Bewusstsein als auch für das Immunsystem ergeben. Dadurch erweitern sich die Möglichkeiten, bewusster im Leben zu stehen und in der Folge, auch das Immunsystem weiter zu stabilisieren.

Im dritten Teil geht es um die empathische Beziehungsfähigkeit. Auch hier eröffnen sich dem Leser weitere Aspekte, wie er seine gesundheitliche Qualität deutlich anheben kann. Er erfährt, wie er seine Unterscheidungsfähigkeit erweitern, seine Sozialfähigkeiten vertiefen und sein Wertebewusstsein auf ein höheres Niveau heben kann.

Dass die bisher beschriebenen Möglichkeiten zur Erweiterung der Bewusstseinsqualität und zur Verbesserung des Immunsystems



nicht ohne aktive Eigenleistung zu erzielen sind, wird im vierten Teil erläutert. Es erfordert eine persönliche Grenzüberschreitung des Einzelnen, wenn er die dargestellten Möglichkeiten für seine Gesundheit in Anspruch nehmen will. Wie dies nahezu jedem Menschen möglich ist, wird ausführlich zur Anschauung gebracht.

Der fünfte und letzte Teil des Buches beschäftigt sich mit der Vorstellungsbildung und der Konzentration. Diese sehr wesentlichen Aspekte für die zukünftige Gesunderhaltung des Bewusstseins als auch des Immunsystems rücken hier in den Mittelpunkt. Es wird deutlich, dass sich jeder Mensch durch geeignete Schulung – sowohl in Bezug auf seine Gesundheit, als auch auf seine selbstbestimmte Lebensgestaltung – auf eine deutlich höhere Ebene zubewegen kann. Und genau diese Möglichkeiten zeichnen dieses Buch besonders aus.

Wen die Inhalte dazu anregen, eigenaktiv und mutig, auch nur einige wenige Gedanken aus dem Buch in die Umsetzung zu bringen, fördert nicht nur die eigene Gesundheit, sondern darüber hinaus auch sein unmittelbares Umfeld, das sich nicht nur auf die physische Ebene beschränkt, sondern auch die nachtodliche Seelenwelt berührt.

Erich und Ortrud Decker

Mainz, September 2022

Der Stehende Halbmond - candrasana beschreibt eine rückwärtsbeugende Bewegung, die sehr geordnet ist und frei bleibt von den gewohnten Emotionen. In der Form drückt sich eine führende Ordnung des Bewusstseins aus.





Persönliche Schlussbemerkung

Es ist mir ein großes Anliegen, dass die Menschen die Blüte ihres Daseins in das eigene Erleben führen können. Nicht Ängste, mit ihren Bindungen und Abhängigkeiten, sollen das Dasein bestimmen, sondern eine freie Entscheidungs- und Urteilsfähigkeit sollen dem Einzelnen zur Verfügung stehen. Sie sind Ergebnisse aus einer Bewusstseinsreife, die immer eine Folge sein werden, wenn der Mensch mutig weisheitsvolle, zukunftsfreudige und inhaltliche Vorstellungen in die Mitte seines Lebens platziert.

Ängste, die von außen geschürt werden und im Menschen aufsteigen, sind Seeleninfektionen, bei der die Seele des Menschen Bilder und Emotionen produziert, die ohne die "Seeleninfektion" nicht entstanden wären. Im weiteren Verlauf werden diese Angstvorstellungen und Gefühle über den Lebenskräfteleib in den Körper organisiert und schaffen ein Milieu im Leib-Seele-Verhältnis, das empfänglich ist für die Ansteckung und Krankheit. Das Immunsystem erfährt eine Schwächung. Aber auch das Beziehungsleben wird behindert und reduziert den Menschen auf sich selbst zurück. Ohne ein wahrnehmendes Beziehungsleben zu Menschen, zu Themen, zu Sachverhalten und Phänomenen der Zeit wird die Seele verkümmern.

Ängste geben aber auch die Möglichkeit zu forschen, woher diese kommen und welche Motive die Grundlage bilden bei den Menschen, die sie schüren. Um forschen zu können, muss der Mensch sich dieser Fähigkeit, die dem Ich entspringt, und der Kraft im Willen bewusst werden. Die Hellsichtigkeit in diesem Sinne beschreibt nicht eine Vorhersage von zukünftigen Dingen, sondern die Fähigkeit, das zu sehen, was hinter den Dingen liegt.

Ich sehe die Notwendigkeit einer Schulung und eines Trainings der Seelenkräfte zur Förderung eines Bewusstseinsreifeprozesses. Die-



ser Prozess führt den Menschen in eine tiefere Integrität mit zunehmender Selbstständigkeit und Verantwortungsgefühl. Das Erringen dieser psychischen Qualitäten und Fähigkeiten bedarf einer Bereitschaft für ein Lernen und einer Opferleistung des Menschen. Ich möchte sagen, es ist Arbeit, aber eine freudige und erfüllende Arbeit. Ich bin davon überzeugt, dass die Welt friedvoller wird, wenn sich in den Seelen der Menschen der Sinn für ein neues Beziehungsleben und vollkommene Selbstständigkeit berühren.



Im "Rhythmischen Zusammenwirken" empfinde ich einen hohen Wert. Dieses stellt eine seelische Aktivität dar und ist gleichzeitig ein Instrument im sogenannten "Sozialen Prozess." Ideen und Ziele können auf diese Weise fortwährend in neue Bezüge und Zusammenhänge geführt werden. Neue Vorstellungen und Fragen bereichern die Gedankenbildung und ermöglichen im besten Sinne die Umsetzung im praktischen Leben. Inspiriert von den hohen Ideen durch Heinz Grill entwickelte sich das Ideal zur Schulungsreihe "Bewusstsein und Immunsystem." Das Interesse und die Aktivität der Teilnehmer mit ihren Fragen und Erlebnissen erweckten neue Gedankenbilder. Diese wiederum drängten geradezu, in ein gesammeltes Werk zu kommen, so dass andere Menschen ebenfalls mit den Gedanken und Vorstellungen arbeiten können. Das Motiv führte dazu, dass Kollegen und meine Familie mich unterstützten in der kreativen Umsetzung.

Ilona Kramhöller

September 2022



Die Taube - kapotasana

"Während der Körper bodennah im Gleichgewicht ruht, öffnet sich weit der Brustkorb und der gesamte Körper beschreibt in der vollendeten Kreisbewegung eine Offenheit zum Kosmos und eine Beziehung zur Erde."

Heinz Grill (2018): Die Seelendimension des Yoga. Praktische Grundlagen zu einem spirituellen Übungsweg. Staufen im Breisgau, S. 321





Heinz Grill



Kapazität in der Geistforschung und Gründer der freien Hochschule Naone, einem ökologischen Projekt mit Kunst, Natur und Spiritualität im italienischen Trentino.

Heinz Grill ist Heilpraktiker, Alpinist und Autor zahlreicher Bücher, die alle Lebensbereiche ansprechen und mit einem seelisch-geistigen Verständnis erweitern. Er ist spiritueller Lehrer und eine lebende Quelle der Weisheit, die verbindend zwischen der geistigen und der irdischen Welt wirkt.

www.heinz-grill.de

www.naone.it



Ilona Kramhöller



Die Autorin Ilona Kramhöller ist Yogalehrerin und Pädagogin für soziale Integrität und Meditation auf Grundlage der Geistforschungsarbeit von Heinz Grill.

Therapeutisch arbeitet sie zusätzlich als Rehatrainerin in ihrer 2012 gegründeten Yoga-und Bewegungsschule in Geislingen bei Balingen. Seit 2022 bildet sie Yogalehrer/innen aus in Zusammenarbeit mit der Hochschule in Naone von Heinz Grill. Schriftstellerische Werke von ihr finden Sie auf der freien Medienplattform Manova-Magazin.

www.yoga-bewegungsschule.de

www.manova.news

