

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	9
<i>Peter Vandermeersch</i>	
De voordracht en de concentratieoefening van Heinz Grill	9
Van geestelijke wetmatigheid tot praktische omzetting	10
De coronateksten	12
Doel van het boek	12
<b>I. Welke vorm van spiritualiteit en meditatie hebben de huidige en de toekomstige tijd nodig?</b>	15
<i>Heinz Grill</i>	
Meditatie als werkinstrument	15
Soorten concentratie en meditatie	16
De lotushouding en haar betekenis voor de meditatie	18
Het <i>ajna chakra</i> als centrum van de meditatie	20
Een gedachte als een "concrete" realiteit in de meditatie	20
De meditatie met object en zonder object	21
Onderscheid en belang van dualiteit versus eenwording	22
Objecten voor de meditatie	24
Werkelijk versus niet-werkelijk	24
Praktisch voorbeeld van een object voor meditatie	25
Door de meditatie met object ontstaat verbinding en wordt het beeld realiteit	28
De suggestie verhindert de ontwikkeling van een verbinding	29
Het belang van meditatie voor de ontwikkeling van een nieuwe cultuur	29
Een yogaoefening als object voor een meditatie	30
De tempel nogmaals als meditatieobject en het werk van de engel	31
Derde meditatieobject: tekst uit de Bergrede van Mattheüs 6, 19-21	34

Het hart en de ontwikkeling van verbinding	36
Teksten uit Oosterse geschriften zoals bijvoorbeeld de Bhagavad Gita	37
Een gedachte tegemoet treden	38
Yoga als voorbereiding voor concentratievorming	39
De ontwikkeling van een verbinding en haar sociale betekenis	39
De noodzaak van meditatie om tot een werkelijke opbouw en nieuwe cultuur te komen	40
Vragen uit het publiek	42
<b>II. De meditatie</b>	47
<i>Heinz Grill</i>	
<b>III. Het levenswerk van Heinz Grill en de begrippen "geestelijk leraar" en "concrete spiritualiteit"</b>	53
<i>Peter Vandermeersch</i>	
Een overzicht van het levenswerk van Heinz Grill	53
1. Een omvangrijk schriftelijk oeuvre	53
2. Grondlegger van de "nieuwe yogawil"	54
3. Bergbeklimmer	55
4. De spirituele hogeschool of zonne-oase	55
5. Een nieuwe esthetische voedingscultuur	59
6. Nieuwe geestelijke impulsen op verschillende gebieden	60
De begrippen "geestelijk leraar" en "concrete spiritualiteit"	61
1. Wat wordt in de huidige tijd begrepen onder spiritualiteit, meditatie en bewustzijn?	62
2. Spiritualiteit dient in de huidige tijd vooral concreet en praktisch omzetbaar te worden	63
3. Spiritualiteit als concreet studie- en vakgebied	64
4. Hoe komt een geestelijk leraar tot kennis?	65
5. Het onderscheid tussen geestelijk schouwen en de mediale weg (channeling)	66
6. Verschillende stappen bij het geestelijk schouwen	67
a. De consolidering	67
b. De concentratie	67
c. De meditatie	68

<b>IV. Van universele wetmatigheid tot geïndividualiseerde inhoud</b>	69
<i>Peter Vandermeersch</i>	
Innerlijke leegte en het niet-verbonden zijn als uitdrukking van onze huidige cultuur	69
Het ziels-geestelijke mensbeeld als verruiming van het materialistisch-mechanistische mensbeeld	70
Van innerlijke leegte naar inhoud en zingeving	71
1. <i>Het loslaten van het oude door aan te zetten bij het nieuwe</i>	72
2. <i>Het belang van het ontwikkelen van een “verbinding” of een “relatie”</i>	74
3. <i>Het activeren en ordenen van het denken</i>	75
4. <i>De individualisering of het zich eigen maken van een universele gedachte</i>	78
5. <i>Zingeving en inhoud vervullen het bewustzijn en bezieling ontstaat</i>	80
6. <i>Het lichaamsvrije en het lichaamsgebonden bewustzijn in relatie tot de voeding</i>	80
7. <i>Het activeren van het bewustzijn genereert levenskrachten of levensenergie</i>	84
<b>V. Een nieuwe voedingscultuur en een nieuwe sociale cultuur gebaseerd op spirituele wetmatigheden</b>	87
<i>Peter Vandermeersch</i>	
Een geestelijke gedachte als basis voor <i>De Zonnekeuken</i> en een nieuwe voedingscultuur	87
Van geestelijke gedachte tot een nieuwe voedingscultuur en een nieuwe sociale cultuur	90
Kernpunten van een nieuwe voedingscultuur en een nieuwe sociale cultuur	91
1. <i>Het ziels-geestelijke mensbeeld</i>	91
2. <i>De levenskrachten in de voeding</i>	92
3. <i>Polariteitsvrij omgaan met voeding</i>	93
4. <i>De richtingsvrije omgang met voeding</i>	95
5. <i>Verbinding of het ontwikkelen van een “relatie” tot de voeding en de medemens</i>	97
6. <i>De esthetische bereidingskunst</i>	99

a. Van zaad tot levensmiddel	99
b. Van levensmiddel tot maaltijd	100
7. <i>Een nieuwe eetcultuur</i>	101
8. <i>De ontwikkeling van het sociaal-spirituele proces</i>	103
9. <i>Ecologie bekeken vanuit een ziels-geestelijk gezichtspunt</i>	105
10. <i>Michaëlische voedingscultuur</i>	106
<b>VI. Een verruiming van het mensbeeld in de voeding met uitgewerkte voorbeelden</b>	109
<i>Peter Vandermeersch</i>	
Het mensbeeld in de geschiedenis	110
1. <i>Plato en Aristoteles</i>	111
2. <i>De ingrepen van de katholieke kerk in het mensbeeld</i>	112
Het huidige mensbeeld	115
1. <i>Beschrijving</i>	115
2. <i>Voorbeeld: het bloedgroepdieet</i>	116
3. <i>Voorbeeld: de voedselcombinatieleer</i>	120
4. <i>Voorbeeld: het paleodiet</i>	121
Het energetische mensbeeld	123
1. <i>Ontwikkeling van het begrip “energie” doorheen de tijd</i>	123
a. <i>Fysica en kwantummechanica</i>	123
b. <i>Vitale energie, levensenergie en etherkrachten</i>	126
c. <i>De drie soorten energieën in de yoga door Heinz Grill</i>	128
2. <i>Voorbeeld: het rauwkostdieet – de vitalisering van het lichaam</i>	131
3. <i>Voorbeeld: de macrobiotiek – het Oosterse mensbeeld en het energetische yin/yangprincipe</i>	139
Het ziels-geestelijke mensbeeld	146
1. <i>Het drieledige mensbeeld</i>	146
2. <i>Het vierledige mensbeeld</i>	148

<b>VII. Een verruiming van onze kijk op voeding met uitgewerkt voorbeeld</b>	153
<i>Peter Vandermeersch</i>	
Onze huidige omgang met voeding	153
Voeding vanuit een holistische blik bekeken	154
1. <i>Verruiming via de systeembioïogie</i>	156
2. <i>Verruiming via de levenskrachten</i>	157
a. Niet geloven maar weten	159
b. Via Johann Wolfgang von Goethe tot bij Rudolf Steiner en de levenskrachten	160
c. Soorten levenskrachten	162
d. De levenskrachten bij de mens	166
e. Kristallisatiebeelden – Paul Doesburg	168
f. Stijgbeelden – Roelant De Vletter	170
g. Chroma's – Roelant De Vletter	173
h. Chroma's van babyvoeding – Roelant De Vletter	173
i. Chroma's van soja – Roelant De Vletter	174
3. <i>Verruiming met de geestelijke gedachte of het wezen van een voedingsmiddel</i>	174
4. <i>Uitgewerkt voorbeeld: het graan en de aardappel</i>	177
a. De inhoudsstoffen van de tarwe en de aardappel	177
b. De plant achter beide voedingsmiddelen en de levenskrachten bij de tarwe en de aardappel	179
c. De geestelijke gedachte achter het graan en de aardappel	189
d. De praktische omgang met de aardappel en het graan in de keuken	192
<b>VIII. Totstandkoming van de voordracht van Heinz Grill en nabeschouwing</b>	195
<i>Peter Vandermeersch</i>	
De totstandkoming	195
De vele weerstanden die een geestelijk leraar te beurt vallen en de werking van het kwade	196
De yogales, de voordracht en de meditatie	201
1. <i>De yogales</i>	201
a. Niet het lichaam maar het bewustzijn is de bepalende factor	201

b. Overwinnen van de consumptiehouding	202
c. Gevaren bij het beoefenen van de yoga – de wereldvlucht en de mystiek	203
2. <i>De voordracht en de meditatie</i>	204
 Nabeschuiving, betekenis en werking van de voordracht van Heinz Grill in België	 206
 <b>IX. De coronatijd bekeken vanuit ziels-geestelijk gezichtspunt</b>	 211
<i>Peter Vandermeersch</i>	
 De revolutie die we nodig hebben is er een van het individuele bewustzijn gebaseerd op zingeving	 211
De concrete spiritualiteit als basis voor een nieuwe menswaardige cultuur	213
De betekenis van het kwade bekeken vanuit een geesteswetenschappelijk of spiritueel gezichtspunt	218
Lichtpunten in donkere tijden, ze bestaan – een ontmoeting in Zwitserland	222
De menselijke waardigheid	223
 <b>Aanbevolen literatuur voor verdere verdieping</b>	 227
<i>Peter Vandermeersch</i>	
 <b>Dankwoord</b>	 235
<i>Peter Vandermeersch</i>	
 <b>Bibliografie en bronvermelding</b>	 239
<i>Peter Vandermeersch</i>	
 <b>Linken naar interessante projecten</b>	 254
<i>Peter Vandermeersch</i>	
 <b>Index foto's</b>	 256
<i>Peter Vandermeersch</i>	