

Zehn Konzentrationsübungen für Meditationsanfänger

Die Erfahrung des fünfdimensionalen Energiewandels stellt an dich die Herausforderung, dich auf konstruktive Weise zu verändern. Um das zu erreichen, musst du dich mehreren grundlegenden Zielen widmen: du musst dich dem Universum öffnen, ein ehrliches und unmittelbares Gefühl für dich selbst und die Welt um dich entwickeln und dein Bewusstsein auf die höchste für dich erreichbare Ebene heben. Die folgenden zehn Übungen versetzen eine durchschnittlich begabte Person in die Lage, ihr Bewusstsein zu lenken - und ihre Bewusstheit zu steigern. Bei schrittweise ansteigendem Schwierigkeitsgrad umfassen sie ein breites Spektrum unterschiedlicher Elemente, die der gedanklichen Konzentration dienen und schließlich das Bewusstsein erweitern (und das ganz ohne Drogen!). Grundsätzlich geht es bei diesen Übungen darum, sich gedanklich auf eine Sache innerhalb oder außerhalb des Körpers zu konzentrieren und diese Konzentration für eine gewisse Zeit beizubehalten. Wie bei allem, was dem persönlichen Wachstum dient, ist auch hierbei tägliches üben erforderlich.

1. Bitte einen Freund, dir ein paar Spielkarten zu zeigen. Beschreibe eine Karte, gleich nachdem sie dir gezeigt wurde, in allen Einzelheiten. nenne Reihe, Zahl, Farbe usw. Das ist eine gute Übung, um Konzentration und zielgerichtetes Denken zu schulen.

2. Lies zwei oder drei Seiten eines Buches und klappe es dann zu. Denke jetzt über das Gelesene nach, und verbanne alle ablenkenden Gedanken, konzentriere dich intensiv und lass dein Bewusstsein assoziieren, klassifizieren, gruppieren, kombinieren und vergleichen. Wenn du dich gut konzentrierst, wirst du einen klaren, starken Eindruck erhalten. Diese Übung schult nicht nur dein zielgerichtetes Denken und deine Konzentration, sondern verbessert darüber hinaus dein Gedächtnis und deine Auffassungsgabe beim Lesen.

3. Setz dich in deiner bevorzugten Meditationshaltung in ein ruhiges Zimmer, und zwar ungefähr dreißig Zentimeter von einer Uhr entfernt. Konzentriere dich auf das ticken der Uhr. Immer wenn dein Bewusstsein abdriften will, richte deine Aufmerksamkeit wieder auf das Geräusch. Finde heraus, wie lange du deine Aufmerksamkeit ohne abzuschweifen ausschließlich auf das Geräusch richten kannst. Wiederhole diese Übung regelmäßig, bis es dir gelungen ist, deine Konzentrationsdauer merklich zu verbessern. Ich erinnere mich noch, wie ich diese Übung zum ersten Mal ausprobierte. Nach fünf Sekunden dachte ich: das ist gar nicht so schwierig. Ich habe mich jetzt schon fünf Sekunden konzentriert. Da wurde mir natürlich klar, dass mein Ego die Übung unterbrochen hatte.

4. Nimm deine bevorzugte Haltung ein und schließe die Augen. Verschließe deine Ohren mit den Daumen oder mit Wattebäuschen (achten darauf, dass die Watte groß genug ist, damit du sie problemlos wieder herausziehen kannst.). Du wirst nun verschiedene Geräusche deines Körpers hören, den Herzschlag usw. das sind die lauten Geräusche deines Körpers. Lausche ihnen eine Weile, und versuche dann, einen einzelnen Ton herauszuhören, der den anderen unterlegt ist. Versuche, diesen besonderen Ton zu isolieren und dich darauf zu konzentrieren. Wenn deine Aufmerksamkeit abgelenkt, lass sie einfach zwischen den lauten Körpertönen und dem feinen einzelnen Ton hin und her pendeln. Oft wirst du die Töne hauptsächlich im rechten Ohr hören. Gelegentlich wirst du sie auch im linken Ohr hören. Lass diese Erfahrung einfach geschehen und versuche, den Ton in einem Ohr festzuhalten. Lass ihn dann bewusst zwischen beiden Ohren hin und her wandern. Auf diese Weise wirst du ebenfalls eine zielgerichtete Bewusstheit entwickeln. Yogis sagen, dass dies ein leichter Weg sei, das herumwandernde Bewusstsein einzufangen, weil das Bewusstsein von den lieblichen Tönen verzaubert werde, so wie die Schlange vom Flötenspiel des Schlangenbeschwörers.

5. Stell eine Kerze vor dich hin, und konzentriere dich auf die Flamme. Wenn du zu ermüden beginnst, schließe die Augen und visualisiere die Flamme. Tu das am Anfang ungefähr eine halbe Minute lang. Dann kannst du die Dauer auf fünf, zehn, fünfzehn oder noch mehr Minuten erhöhen, ganz nach Belieben. Diese Übung führt den Meditierenden in tiefe veränderte Bewusstseinszustände.
6. Konzentriere dich, auf dem Rücken liegend, auf den Mond (oder einen Stern, oder einfach einen Punkt an deiner Zimmerdecke). Diese Übung lässt sich ausgezeichnet im freien ausführen - zum Beispiel während einer Campingtour, oder sogar hinter deinem Haus im Garten. Wenn dein Bewusstsein abgelenkt, führe es immer wieder zu dem betreffenden Objekt zurück. Das ist eine Übung, mit der du sehr gut deine Gefühle beruhigen kannst.
7. Setz dich dicht an einen Fluss, so dass du die leisen Geräusche des Wassers hören kannst. Lausche auf die Töne des Wassers. Manchmal klingen sie wie der laut >aum< (om). Konzentriere dich auf diesen Ton, so lange es dir gefällt. Wenn du nicht in der Nähe eines Flusses lebst, kannst du ein Musikstück nehmen, das du magst, und es dir immer wieder anhören. Verfolge aufmerksam jede Änderung von Tonhöhe und Klangfülle. Höre dir die Musik so oft an, wie es dir möglich ist. Wenn du wirklich richtig zuhörst, sollte dabei keine Langeweile aufkommen. Versuche buchstäblich, dich mit den Klängen zu identifizieren, und zwar so vollständig, dass du die Bewegung der Töne >spürst< - dann scheint die Musik ein Teil von dir zu werden, und du ein Teil von ihr. Das Musikstück sollte dir so wenig langweilig werden wie ein ständig wiederholtes Mantra, wenn du dich richtig darauf konzentrierst. Du kannst auch Aufnahmen von Umweltgeräuschen verwenden, zum Beispiel Walgesänge, Meeresrauschen oder Wind. Jeder ruhige, rhythmische natürliche Klang kann hierbei eingesetzt werden.
8. Leg dich ins Freie und konzentriere dich auf den blauen, weiten Himmel oder auf Wolken. Wenn du in der Stadt lebst oder dich aus anderen Gründen nicht nach draußen legen kannst, lege dich so an ein Fenster, dass du den Himmel sehen kannst. Während du dich auf die leere, blaue tiefe konzentrierst, wird sich dein Bewusstsein erweitern. Denke dir den Himmel als Ausdruck der unendlichen Natur des Universums und des inneren selbst.
9. Setze dich bequem hin und konzentriere dich auf irgendeine abstrakte Tugend, zum Beispiel auf Gnade, Freundlichkeit, Verständnis, Güte, Liebe oder Vergebung. Konzentriere dich auf diesen Begriff, so lange du kannst, und wiederhole diese Übung, so oft du kannst.
10. Nimm irgendein Möbelstück, und benutze es als Konzentrationsgegenstand. Das bedeutet, vollständiges, detailliertes Wissen über dieses Möbelstück zu erlangen. Wenn du dich beispielsweise auf einen Stuhl konzentrierst, beachte, aus welchem Holz er besteht und ob er handwerklich sauber gearbeitet ist; stelle dir vor, wie es ist, auf dem Stuhl zu sitzen, ob er bequem ist und das Holz poliert werden muss. Wenn diese Übungen regelmäßig durchführst, kann das dein Bewusstsein erweitern. Es fällt dir leichter zu meditieren, und andere Entspannungstechniken werden zu einer natürlichen Ergänzung. Und dein Endziel, höhere Bewusstseinszustände zu erreichen, ist verlockend nah.