

Konzentration

Konzentration ist eine wichtige Übung für die spirituelle Entwicklung und eine Grundlage für die Meditation.

Die praktischen Schritte beginnen mit einer Sitzhaltung mit aufgerichteter Wirbelsäule am Boden, im Schneidersitz, Lotussitz oder auch Fersensitz.

Eine Decke oder ein Sitzkissen können die Haltung erleichtern. Eventuell kann man auch die Sitzhaltung auf einem Stuhl einnehmen. In der aufgerichteten Haltung können die Augen geöffnet bleiben, damit eine geordnete Wachheit die Basis des Wahrnehmens bildet.

Zunächst gilt die Beobachtung dem eigenen physischen Körper. In einer geordneten Reihenfolge beachtet man die Beine, den unteren, mittleren, oberen Rücken, die Schultern, den Nacken, das Gesicht. Man achtet auf den Brustkorb und Bauchraum und lässt idealerweise den Atem ganz frei im natürlichen Rhythmus zu.

Nach der Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper betrachten wir die eigene Psyche; die Gefühle, die verschiedenen Regungen des Gemütes und die eigenen Gedanken. Was uns tags wie unbewusst begleitet wird mehr und mehr wie von einem Zeugenstand wahrgenommen.

Die konkrete Aufmerksamkeit gegenüber dem eigenen Körper und den physischen Energien führt zu einer ersten unterscheidenden Wahrnehmung.

Diese ersten Schritte sollen zu Beginn jeder Konzentrationsübung bewusst entwickelt werden.

Dann kommt ein sehr klarer Schritt zur Beobachtung eines neuen Gedankens. Diesen Gedankeninhalt müssen wir uns bewusst selbst vornehmen.

Als Inhalte geeignet sind inspirative Verse oder anspruchsvolle Textinhalte aus der Bhagavad Gita, den Evangelien oder Äußerungen von weisen Persönlichkeiten.

Diese Inhalte sollen objektiv, wie ein außenstehender Gegenstand in der Betrachtung wirken können.

Diese Inhalte sind meist verschlüsselt und wirken über wiederholte

Aufmerksamkeit und Betrachtung.

In der Konzentration ruht die Aufmerksamkeit in direkter und konkreter Aufmerksamkeit auf diesen Worten und Texten.

Diese besitzen keine direkte Verbindung zur eigenen Psyche und können deshalb als außenstehende Wirklichkeit betrachtet werden.

Die Aufmerksamkeit ruht konkret und gedanklich wohlgeordnet auf dem gewählten Text.

Je länger die gedankliche Aufmerksamkeit auf dem inspirativen Satz ruht, gedeihen erste bewegte Vorstellungen und Bilder, das Bewusstsein bekommt durch das Nachdenken über einzelne Worte neue Eindrücke und es entwickelt sich eine tiefere Wahrnehmung für den gelesenen Textinhalt.

„Die Konzentration äußert sich mit einem ganz feinen Licht der Beschaulichkeit, das aus sich selbst einen Frieden und eine subtile Freude erzeugt.“

(Heinz Grill, Übungen für die Seele, 2017)