

## Die Konzentration (Seelenübung)

In der Konzentration tritt das Wesentliche hervor und das Unwesentliche weicht zurück. Das Objekt der Konzentration zeigt sich zunehmend in seiner eigenen Wirklichkeit.

### Zur Übung

1. Bei allen Seelenübungen und Meditationen empfiehlt sich eine aufgerichtete und entspannte Sitzhaltung. Sie ermöglicht eine wache Wahrnehmung. Die Augen können geöffnet bleiben. Im ersten Übungsschritt beobachten Sie sich selbst. Beginnen Sie in einer Reihenfolge die verschiedenen Körperteile zu beobachten und sie sich vorzustellen, z. B. von den Füßen ausgehend bis zur Stirn. Als nächstes nehmen Sie die Atmung in ihrem natürlichen und fließenden Rhythmus wahr.
2. Anschließend erfolgt die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Gedanken- und Gefühlsströme. Bleiben Sie auch hier wie bereits im ersten Schritt in der Position der Zuschauerin bzw. des Zuschauers. (Eine differenzierte Beschreibung zu diesen beiden Schritten finden Sie auf der Home-Seite unter „5-Minuten-Pause“, „Die innere Ruhe“.) Mit der neutralen Beobachtung entsteht ein erstes Bewusstsein für die eigenen psychischen Energien. Ruhe und Übersicht entstehen. Das Bewusstsein wird in der Wahrnehmung freier und kann im Laufe der Übung mögliche Projektionen, Assoziationen und Interpretationen leichter erkennen und zurückweisen.  
Diese ersten beiden Schritte dauern ca. 1-2 Minuten.
3. Als Betrachtungsobjekt können weisheitsvolle Worte, inspirierende Verse, ein Kunstwerk o.a. gewählt werden. Bei einer Text-Auswahl ist es günstig, wenn keine emotionale Bindung oder Wunschabsicht zu dem Inhalt bestehen. Dadurch bleibt die Wahrnehmung freier. Auch sollten Inhalte gewählt werden, die das Bewusstsein anregen und inspirieren können.  
Als Beispiel für einen Konzentrationsinhalt ist der folgende gewählt:  
*„Wir denken nicht aus dem Willen noch aus gewissen Überlagerungen der Gefühle, sondern wir denken in Wirklichkeit, indem wir beobachten und reale Vorstellungen bilden.“ (1)*  
Damit dieser Text zu einer weiten, lebendigen und wachsenden Vorstellung gedeihen kann, stellen Sie ihn vor sich hin. Betrachten Sie die Worte, als wenn Sie einen physischen Gegenstand anschauen. Auf konkrete und besinnliche Weise können Sie über diese Worte nachdenken und sich Vorstellungen bilden. Gedanken und Bilder, die im Zusammenhang mit dem Text stehen, können bleiben. Andere lassen Sie wieder los und vorbei ziehen.
4. Je besser es Ihnen gelingt zwischen Ihrer eigenen bisher bekannten Wirklichkeit und der Wirklichkeit des Konzentrationsinhaltes zu unterscheiden, desto mehr nähern Sie sich der inneren Bedeutung des Inhaltes an. Der Inhalt sollte frei in der Betrachtung stehen, sodass er sich aus sich selbst heraus erweitert und in seiner eigenen Substanz zeigen kann.  
Das Ergebnis, das sich durch wiederholtes Üben zeigt, ist oft überraschend, gerade weil es nicht aus der eigenen bekannten Innenwelt kommt. Es kann sich eine neue Erkenntnis, eine tiefe seelische Empfindung und/oder ein imaginatives Bild zeigen.

Auf diese Weise können Sie verschiedene Texte und andere Konzentrationsobjekte erforschen und in ihrer Substanz erleben.

(1) Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga, Lammers-Koll-Verlag, Staufen im Breisgau, 5. erweiterte Auflage 2018, Seite 189