

Konzentration - Meditation

Bei den Konzentrationsübungen fixiert man einen bestimmten Gegenstand oder ein bestimmtes Thema. Die Konzentration wird nur in diese eine Richtung gelenkt. Wenn die Gedanken abwandern, so lässt man sie wieder ziehen und richtet die Konzentration wieder auf das Thema.

Durch die Konzentration auf einen bestimmten Inhalt kommen alle geistigen Aktivitäten zur Ruhe. Man findet zu Entspannung und innerer Ruhe.

Die Konzentration ist die Suche nach dem inneren Frieden des Geistes und der Seele. Nur innerhalb der Konzentration können wir diese Ruhe und den Frieden spüren. Sobald der Geist wieder abgelenkt wird, kehren wir zur alltäglichen Ruhelosigkeit zurück.

Werden die Gedankenwellen durch Konzentration und Meditation unterbrochen, so hat man die Möglichkeit, sein innerstes Wesen zu sehen und zu erkennen. Ähnlich dem Spiegelbild auf dem Wasser. Ist das Wasser ruhig, so kann man sein Spiegelbild klar erkennen. Ist das Wasser unruhig und weist Wellen auf, so verschwindet unser klares Antlitz im Wasser.

In der Konzentration passiert es immer wieder, dass die Gedanken abwandern. In der Meditation ist die Konzentration dauerhaft auf das Objekt gerichtet und man spürt einen inneren Frieden.

Regeln für die Meditation:

- führe die Meditation an einem ruhigen Ort aus, an dem du nicht gestört wirst
- setze dich entspannt hin, am besten im Lotos- oder Schneidersitz mit aufgerichteter Wirbelsäule
- wähle einen günstigen Zeitpunkt am frühen Morgen oder am Abend
- beginne mit ruhigen und tiefen Atemzügen, um den Geist in die Ruhe zu führen
- wähle einen Konzentrationspunkt oder ein Objekt für die Konzentration und richte die Aufmerksamkeit dorthin

- übe täglich und konsequent
- steigere die Dauer von wenigen Minuten bis auf ein bis zwei Stunden

Meditationsarten:

- Konzentration auf eine Körperstelle
- Konzentration ein Chakra
- Rezitieren eines Mantras
- Anblicken einer Flamme

Zentrum für Yoga

Johann-Georg-Greb-Straße 7 - 96106 Ebern
Tel.: 09531 94 36 31 - www.kraftundenergie.com