

Konzentrationskarte zur spirituellen Entwicklung

Konzentration oder Sammlung sind Grundlage eines jeden spirituellen Fortschritts. Ein unkontrolliert wandernder Geist kann nichts erreichen und auch nicht meditieren. Sie müssen, um Ihre Sammlungsfähigkeit zu entwickeln, diese Übung erfolgreich meistern. Dazu ist die Einsicht erforderlich, dass ein ungeschulter Geist nichts erreichen kann. Es ist klar, dass ich mit Schulung hier nicht intellektuelles Lernen meine, sondern praktisches Üben und Vorwärtskommen. Diese Konzentrationsübung ist lediglich die erste Sprosse der spirituellen Leiter, die Sie erklimmen möchten. Leider möchten Viele esoterisch Begeisterte, die Grundschule überspringen und gleich in die Oberprima springen. Das ist eine Form der Überheblichkeit und könnte ein Trick unseres kleinen Ich's sein, den Aufstieg unseres Geistes aus der Knechtschaft zu verhindern. Denn wer die Grundrechenarten nicht beherrscht, wird später kein Ingenieur werden können.

Diese Übung soll helfen den undisziplinierten Geist zum Werkzeug des Willens zu machen. Sie darf nicht zur Schläfrigkeit führen, muss mit vollem Bewusstsein durchgeführt und als ein bewusster Willensakt erlebt werden. Auf diesem Erlebnis bauen zukünftige Erfolge der Konzentration und Meditation auf. Niemand wird spirituell weiterkommen, wenn er nicht lernt, seine Geist zu beherrschen. Machen Sie Ihren Geist zu einem wertvollen Werkzeug zur Erreichung all Ihrer Ziele.

Übung 1

Stellen Sie die Konzentrationskarte von sich auf einen Tisch indem Sie die Karte an der gestrichelten Linie falten (Ggf. mit einem Messer anritzen). Sie können sie auch entlang der Linie durchschneiden und den Punkt an die Wand hängen. Sollten Sie keine Karte haben, können Sie sich im Downloadbereich zur Karte einen A4 Ausdruck als PDF downloaden. Diesen schneiden Sie auf der rechteckigen Umrandung aus und hinterkleben ihn mit etwas Pappe. Fertig ist Ihre Karte. Flaten Sie diese wie oben beschrieben. Es darf nur der Punkt zu sehen sein.

Sie sollten diese Übung täglich am selben Ort durchführen, weil dadurch die Aufnahmefähigkeit des Geistes für höhere Schwingungen erleichtert wird. Wir nehmen einen Punkt, weil ein komplexes Objekt eher zum Abschweifen verleitet.

Sitzen Sie aufrecht und bequem und richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf den schwarzen Punkt. Bleiben Sie mit Ihren Augen, sowie mit Ihrem Geist, 1 bis 4 Minuten auf dem schwarzen Punkt. Versuchen Sie, nicht abzuschweifen. Ich weiß, dass das schwer ist, aber der Sinn der Übung ist, genau das zu lernen.

Ich habe es als hilfreich erlebt, dass jedesmal, wenn ich merkte, dass mein Geist abgeschweift ist, ich zu mir selbst sagte: "abgeschweift". Mit der Zeit merkte ich immer schneller, wenn ich abschweifte und verbuchte das als Fortschritt. Irgendwann erreichen Sie den Punkt, an dem Sie ein Abschweifen im Anfangsstadium bemerken und abfangen können. Sagen Sie dann zu sich selbst: "abgefangen!".

Lernen Sie immer früher bewusst zu werden, wenn Sie in Gedanken abschweifen möchten oder es schon sind. Das ist der erste Schritt zur wahren **GEDANKENKONTROLLE!**

Widerstand

Es ist wahrscheinlich, dass Ihr kleines Ich diesem Versuch die Kontrolle über Ihre Gedanken zu erweitern subtil oder offen zu boykottieren sucht. Je aufmerksamer Sie den Vorgängen in Ihrem Geist gegenüber werden, desto mehr Gedanken scheinen zu kommen. Diese Gedanken waren zuvor unsichtbar. Das ist ein Zeichen des Fortschritts. Je mehr Sie es schaffen, sich mithilfe des Punktes dem Nichts hinzugeben, desto besser werden Sie sich fühlen. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Der kleinste Fortschritt wird 100-fach in spirituellem Fortschritt aufgewogen.

Übung 2

Die Konzentrationskarte steht vor Ihnen auf dem Tisch oder der schwarze Punkt hängt an der Wand. Sie sitzen bequem mit dem Blick auf den schwarzen Punkt gerichtet, der nun zum Totalen Mittelpunkt Ihres Denkens wird. Nicht, dass es ein interessantes Objekt wäre. Genau dieses Verlangen nach etwas Interessantem macht es ja so schwer, die Konzentration auf etwas völlig Banales aufrechtzuerhalten. Das unruhige Hin- und Herwandern des Geistes auf der Suche nach etwas, an das es sich lohnen würde zu heften, ist ja das Problem, welches wir überwinden wollen, um in die richtige Gedankenstille zu kommen. Das Problem für den auf Sensations-Suche befindlichen Geist ist, daß dieser schwarze Punkt so belanglos und nichtssagend ist. Genau deshalb ist er das richtige Objekt für diese Übung. Es ist unser aller Ich lat. Ego, welches die Gedanken Stille unerträglich findet. Doch genau hier werden wir unser wahres Glück finden - nirgendwo sonst. Die Konzentration, ist eine Art Aufmerksamkeit Kontrolle und diese Aufmerksamkeit ist Energie, die wir gewöhnlich auf alles mögliche verschwenden. Oft sind wir uns dessen noch nicht einmal bewusst, während wir das tun.

Mit unserer vollen Aufmerksamkeit auf dem schwarzen Punkt, schließen wird nun die Augen und imaginieren den Punkt in unserem Geist. Es gibt zwei Methoden die Vorstellung des schwarzen Punktes aufrechtzuerhalten. Wir können lediglich an ihn denken oder wir visualisieren ihn in unseren geschlossenen Augen. Die zweite Methode erfordert einige Übung. Versuchen Sie es 1-2 Minuten. Es wird schnell klar, dass der Geist bei geschlossenen Augen viel leichter abwandern als mit Sichtverbindung zu einem Objekt.

Übung 3

Auf der Konzentrationskarte befindet sich ein Dreieck, welches wir für unsere Übung benutzen wollen. Es handelt sich um eine Transformations- und Loslösungsübung. Es wird bei dieser Übung nicht nur transformiert, was wir sehen, sondern wir lösen uns damit von etwas, was fest eingemeißelt in Materie, scheinbar unveränderlich in seiner Existenz, unser Denken fixiert. Bevor Sie jetzt denken, dass es albern wäre, sich ein X für ein U vorzumachen, möchte ich an zahlreiche Philosophen und Quantenforscher erinnern, die wie z. B. Emanuel Kant, behaupten und belegen, dass ein beobachtetes Objekt nicht unabhängig vom Beobachter ist. Was wir mit dieser Übung bezwecken ist, zu beweisen, dass das, was Sie denken nur scheinbar seine Ursache in dem hat, was Sie sehen. Ursache und Wirkung sind aber in Wirklichkeit vertauscht, denn das, was Sie sehen kommt von dem, was Sie denken. Die Zeit verschleiert diese Wahrheit und lässt es andersherum erscheinen.

Wir werden das Dreieck in einen Punkt transformieren.

Schauen Sie das Dreieck aufmerksam an. Während Sie das tun legen Sie das geistige Bild des schwarzen Punktes über das Dreieck. Zu Anfang ist es ein rein gedankliche Prozess, der aber graduell visualisiert werden kann. Die Lichtstrahlen des Dreiecks treffen auf ihr Auge, werden durch die Nervenbahnen weiter hinter die Augen geleitet, wo sie sich mit der geistigen Vorstellung treffen und verschmolzen werden. Eigentlich ist die Übung gar nicht so schwer. Das Schwere war wie bei vielen anderen Dingen und Umständen auch nur vorgestellt. Die Praxis erfordert natürlich stetiges Bemühen, aber den ersten Schritt haben Sie getan.

Übung 4 (Für Fortgeschrittene)

Diese Übung ist nur angebracht und nützlich, wenn Sie die ersten drei Übungen einigermaßen erfolgreich absolviert haben. Es handelt sich um eine wirklich fortgeschrittene Übung für wirklich Fortgeschrittene. Sollten Sie es einfach nur mal so aus Neugier versuchen wollen, könnten Sie enttäuscht sein und vielleicht erschließt sich Ihnen auch nicht so richtig, was hier verlangt wird.

Mit dieser Übung kommt ein Dimensionssprung

Wir versuchen uns unserer Gedanken bewusst zu werden, wahren wir denken.

Die offenen Augen auf den Punkt gerichtet, versuchen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit nicht an den Punkt zu heften, sondern **auf den Gedanken** an den Punkt! Das dies nicht dasselbe ist, wie an den Punkt zu denken, erleben Sie spätestens dann, wenn es Ihnen die Übung gelingt und sei es noch so kurz. *Das ist wahre Aufmerksamkeit.* Alles andere, das normale Denken an Dinge und Geschichten ist passive Aufmerksamkeit, die nicht von Ihnen als Denker kontrolliert ist, sondern von den Dingen und Gedanken, die zufällig Ihren Weg kreuzen. Nun aber haben Sie zum ersten Mal selbst diese Gedanken "gesehen". Sie haben für einen Augenblick gewusst dass Sie denken, während Sie es taten.

Weiterführendes

Sollte Sie das Thema Gedankenkontrolle und Geistesschulung weiter interessieren, verweise ich auf mein noch in Arbeit befindliche Buch und u deren Gedankenkurs der Ende 2020 oder 2021 auf unserer Webseite bei den Seminarterminen zu finden sein wird. Dort finden Sie auch eine eingehende Beschreibung dessen, was in dem Gedankenkurs vermittelt wird.