Konzentration

ist die Kunst, dort zu sein, wo man ist.

Die Kraft aus der Stille

Zu einem einsamen Mönch kamen eines Tages Menschen. Sie fragten ihn: "Was für einen Sinn siehst du in der Stille?"
Der Mönch schöpfte gerade Wasser aus einem tiefen Brunnen. Er antwortete lächelnd seinen Besuchern: "Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?" Die Leute blickten in die Tiefe. "Wir sehen nichts." Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch sie erneut auf: "Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?" Die Leute blickten wieder hinunter. "Ja, jetzt sehen wir uns selber!" Der Mönch sprach: "Schaut, als ich vorher Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selber!"

Fabel aus Arabien

Was beobachte ich bei Menschen, die gesammelt sind?
Wie verändere ich mich, wenn ich mich auf etwas konzentriere?

Wenn ich geh, dann gehe ich

Ein im Gebet und in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Er sagte:
"Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich.“
Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: "Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"
Er sagte wiederum:
"Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich.“
Wieder sagten die Leute:
"Aber das tun wir doch auch!"
Er aber sagte zu ihnen:
"Nein -
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."

Östliche Weisheit

Konzentration heißt alle

Sich konzentrieren, damit meinen wir die Fähigkeit, alle Sinne und Kräfte auf einen Gegenstand oder eine Tätigkeit zu richten. Für diesen Zustand verwenden wir auch das Wort Sammlung.

Konzentrationsübung

Halte das Blatt 20 cm von deinen Augen entfernt und schau 40 Sekunden lang, auf die vier kleinen Punkte in der Bildmitte.
Danach blickst du auf eine weiße Fläche, zum Beispiel auf ein Blatt Papier oder eine weiße Wand. Statt auf eine weiße Wand zu blicken, kannst du auch einfach deine Augen schließen. Was siehst du?