



**Wahre
MEDITATION
&
KONZENTRATION**

GÜNTHER DOGAN

WAHRE MEDITATION & KONZENTRATION

DER PFAD ZUR WAHREN
GEISTESBEHERRSCHUNG, KLARHEIT & INNEREM
FRIEDEN

*ECHTE MEDITATION NACH DEN AUTHENTISCHEN GRUNDLAGEN DER GROSSEN TRADITIONEN:
YOGA, BUDDHISMUS, HERMETIK*

Dieses Buch richtet sich an alle, welche die Techniken der wahren Konzentration & Meditation erlernen möchten. Es sind keine teuren Kurse oder fernen Lehrer dafür notwendig. Alles was Sie dazu benötigen ist ein gewisses Grundwissen und schließlich nur noch: Regelmäßige Übung.

Wenn Sie Fragen haben, dann schreiben Sie mich, den Autor dieses Büchleins, bitte einfach an – ich helfe Ihnen immer gerne bei all Ihren Fragen, so gut ich es persönlich vermag. Ein Kontaktformular finden Sie auf der Website www.professionelles-qigong.de

© 2017 Written & Copyright by Günther Dogan, Aequinox Verlag.

Auszüge sind erlaubt, jedoch nur, wenn dabei das vorliegende Buch, Titel und Autor als Quelle genannt werden und sofern von Amazon nicht anders bestimmt. In diesem Fall dürfen Auszüge auch sehr gerne ohne die ausdrückliche Erlaubnis des Autors wiedergegeben werden (z.B. auf Webseiten etc.).

AEQUINOX VERLAG

Inhalt

Inhalt	4
Einleitung	6
Über den Wert und Vorteil der Konzentration	8
Über den Wert und Vorteil der Meditation	9
Was ist echte Meditation - Eine kurze Einführung	10
Die 4 Etappen der universalen Meditation	10
1. Beobachtung	10
2. Konzentration (Dharana)	10
3. Wahre Meditation (Dhyana)	11
4. Kontemplation (Samadhi)	12
Eine weitere Form: Die meditative Betrachtung (Analyse)	13
Auswirkungen der Meditation	14
Alltägliche & körperliche Effekte der Meditation	14
Meditation klärt und schärft den Geist	15
Geistiges Krafttraining - Meditation schärft das Bewusstsein & die Sinne	15
Spirituelle Effekte der Meditation	17
Die Krümmung von Raum & Zeit: Was die Lichtgeschwindigkeit mit der Meditation zu tun hat	17
Die zwei wichtigsten Grundlagen der Meditation	19
1. Konzentration	20
2. Wahres Selbst-Bewusstsein - Sich seines Bewusstseins bewusst sein	23
Was Meditation nicht ist: Die häufigsten Irrtümer über Meditation	27
Meditation ist keine Entspannungsübung	27
Meditation bedeutet nicht Tagträume und Phantasie Reisen - sondern die gezielte Entwicklung von Geisteskräften	29
Urbane Mythen: Um zu meditieren, muss man bestimmte Kleidung tragen, teure Kurse besuchen, darf keine Metalle am Körper tragen u.v.a.	30
Braucht man einen Lehrer um Meditation zu erlernen? Nein!	31
Wahre Meditation ist kinderleicht... eigentlich.	33
Kompass zur wahren Meditation	36
Geistige Effekte einer echten Meditation	36
Die Gedanken lösen sich auf	36
Das Empfinden von Entlastung und Erleichterung	36
Seelische Effekte einer echten Meditation	37
Ruhe, Frieden, innere Festigkeit	37
Körperliche Effekte einer echten Meditation	37
Entspannung	37
Herzschlag, Blutdruck und Pulsfrequenz	38
Atemfrequenz	38
Aufrichtung und Ausrichtung des Körpers an der Zentralachse - Erfahrung des Körpertiefenpunktes	39
Grenzenlose Weite - Die Transzendierung der Polarität	40
Tao, Akasha, Raum- und Zeitlosigkeit	44
Wahre Mitte & Gleichgewicht	44
"Das Gegenwärtige vergegenwärtigen"	45
Der Nonpolare Zustand - Meditation kann nicht "getan" werden	46
Die Landkarte des inneren Menschen	47
Den Geist verstehen	48
Die Seele verstehen	49

Den Körper verstehen _____	50
Reines Bewusstsein _____	51
Die Lebenskraft _____	52
Den Geist beherrschen _____	53
Die Seele reinigen _____	54
Den Körper beherrschen _____	55
Teil 2: PRAXIS _____	56
Wichtige Eckpfeiler für die Praxis _____	57
Die Erhöhung des Interesses _____	59
Den Geist dabei in einer gewissen Bewegung halten _____	60
Pratyahara – Wie man Sinnesreize ausblendet _____	61
Training und Spannkraft des „geistigen Schließmuskels“ _____	62
PRAXIS: Eines führt zum anderen - Die 4 natürlichen Stufen der Meditation _____	63
1. Beobachtung (Gewahrsein) _____	65
2. Gedankenbeherrschung im Alltag _____	68
3. Gedankenfixation _____	70
4. Gedankenleere - Nullpunkt & negativer Zustand _____	71
Zusammenfassende Übersicht der ersten 4 Stufen _____	73
Die vollendete Konzentration (Dharana) _____	76
Die vollendete Meditation (Dhyana) _____	77
Kontemplation (Samadhi) - Das Überbewusstsein der allumfassenden Einheit _____	78
Die tägliche Übungspraxis _____	82
Zusätzliche Konzentrationsübungen & Möglichkeiten _____	82
Konzentrationsmöglichkeiten im Alltag & generelle Tipps: _____	82
Verschiedene Konzentrationspunkte: _____	82
Imagination & Sinneskonzentration _____	83
Generelle Tipps _____	85
Die körperliche Haltung _____	85
Übungshäufigkeit _____	86
Übungsort _____	86
Übungszeiten _____	86
Hilfsmittel (Kopfhörer, Musik u.a.) _____	87
Die rechte Lebensweise: Förderung der Konzentrations- und Versenkungsfähigkeit _____	87
Die zwei Pole oder Fluide _____	87
Die drei Gunas _____	87
Rechte Lebensführung und innere Haltung _____	89
Kontrolle des Atems (Pranayama, Lebenskraftatmung) _____	90
Brahmacharya _____	90
Die Verringerung von Wünschen _____	91
Vermeidung und Absage an Lust, Gier und Ärger _____	91
Die Verringerung von Betriebsamkeit _____	91
Verzicht auf Gegenstände sinnlicher Wahrnehmung _____	91
Disziplinierung der Sinne _____	92
Einsamkeit, Stille, Schweigen _____	92
Nichtbeschäftigung mit Zeitung und Kino _____	92
Japa-Yoga _____	92
Umgang mit möglichen Schwierigkeiten _____	93
Wie man mit Ablenkungen umgeht _____	93
Wenn man wenig Zeit hat _____	93
Wie man innere Unruhe überwindet _____	93
Weiterführende Literatur _____	94

Einleitung

Die Meditation ist eine der ältesten geistigen Techniken, welche seit Jahrtausenden, von Menschen auf allen Erdteilen genutzt und angewandt wird. Sie stellt den absoluten Grundbaustein jeder echten spirituellen Entwicklung dar - in allen spirituellen, religiösen oder magischen Systemen sämtlicher Kulturen und Epochen. Und völlig gleich, um welches spezielle System zur geistigen Entwicklung es sich dabei jeweils handelt, egal um welchen Ritus, welchen Kult oder welche Tradition, egal welche speziellen, spirituellen Praktiken verwendet werden - in allen Fällen basiert die Wahre Meditation immer auf denselben Grundlagen und beginnt mit denselben, *universalen Basis-Übungen*, welche Sie in diesem Buch klar und ausführlich beschrieben finden. *Auf diesen wenigen aber wichtigen Grundlagen baut alles auf - jede weitere Meditationstechnik und alle weiteren, geistigen Praktiken jedes möglichen Systems weltweit.*

In diesem Buch werden Sie also die wahre Grundlage aller geistigen Übungen kennenlernen, theoretisch und praktisch. Und mit Hilfe dieses Buches können Sie lernen, Ihren Geist zu beherrschen. Sie können lernen, das Denken nach Belieben zu stoppen und den Zustand der Gedankenstille zu erreichen. Sie werden erfahren, dass Sie nicht ihre Gedanken sind - sondern reines Bewusstsein und Gewahrsein, das unabhängig vom Körper und der Umwelt existieren kann.

Dieses Buch gibt Ihnen das vollständige Wissen dazu in die Hand, alles was Sie dafür benötigen. Alles was Sie selbst dazu tun müssen, ist das regelmäßige Üben. Dieses Üben aber wird niemals schwer oder mühselig sein (falls dem so ist, macht man etwas falsch - und auch das werden wir in diesem Buch besprechen) - sondern mit jedem einzelnen mal ein echter Genuss. Und wenn Sie diesen Weg weitergehen, wird er Sie von selbst eines Tages dahin führen, dass Sie Ihren Geist auf eine Art und Weise beherrschen können, welche Sie zuvor nicht kannten und auch nicht mehr missen möchten. Sie werden in der Lage sein, tiefe Versenkungszustände zu erfahren und verlässlich zu erreichen, wenn Sie es möchten. Sie werden äußere Reize bei Weitem besser und irgendwann auch nach Belieben ausblenden können. Sie werden eine erhöhte innere Ausgeglichenheit, einen inneren Frieden, Festigkeit und Zentriertheit erfahren, welche Ihnen auch im Alltag, im Beruf, in den Beziehungen und überhaupt in allen Dingen helfen wird. Ihre Konzentrationskraft und geistige Klarheit wird sich steigern. Sie werden Ihre eigenen Gefühle und Gedanken klarer empfinden und betrachten können. Sie werden alle Dinge geistig tiefer und schärfer durchdringen können.

Sie werden erfahren, welche Fähigkeiten Ihr Geist hat und wie Sie diese Fähigkeiten heben, stärken und steigern können. Und Sie werden Zustände von tiefem Glück, wahren Frieden und unendlicher innerer Stille erfahren können. Zuerst nur kurz und für wenige Momente lang, doch mit stetig zunehmender Übung werden Sie diese Zustände sicherer und verlässlicher erreichen können.

All dies ist kein Hexenwerk. Nichts daran ist schwierig oder kompliziert. Die einzige Bedingung, welche natürlicherweise verlangt wird ist *Regelmäßigkeit*. Wer nur ab und zu üben, also meditieren möchte, der kann dies natürlich ebenso tun. Es wird entspannend und befruchtend sein. Aber man wird auf diese Weise nicht die höheren Stufen der Meditation und Konzentration erreichen können - diese erreicht man nur durch längere, regelmäßige Übung. Jedoch ist niemals Mühe oder Anstrengung dazu erforderlich. Auf jeder Etappe

des Weges, jede einzelne Übung, kann und soll wohltun, soll genossen werden. Die Meditation wird schon bald eine

Aber auch Jene, welche nur ab und zu meditieren und sich dabei einfach nur etwas entspannen und ein wenig "abschalten" möchten, können dies mit Hilfe bestimmter Techniken leicht und sicher erlernen. Auf all diese verschiedenen Möglichkeiten und Wege werden wir in diesem Band eingehen und die Grundlagen der Meditation ausführlich darlegen.

Bei den folgenden Kapiteln, die zuerst etwas mehr in die Tiefe gehen, ehe wir uns der leichten und klaren Praxis zuwenden, bleiben Sie sich bitte stets dieser folgenden Grundsätze bewusst:

Meditation ist kinderleicht.
Meditation muss man nicht "erlernen" - sie findet sofort statt, schon beim allerersten Mal. Nur die Ergebnisse werden immer besser und besser.
Dies aber geschieht mühelos und automatisch, man muss nichts "leisten" - alles was es zu dieser Entfaltung braucht ist Zeit (also regelmäßiges meditieren).
Es gibt kein "Ziel" - sondern der Weg IST bereits das Ziel. Vom allerersten Mal an ist alles eine notwendige Etappe auf einer niemals endenden Reise.

Die Übungen in diesem Buch sind uralte, wie auch außerordentlich wichtig und ihre Ergebnisse werden sich auch im Alltag zeigen. Durch ihr regelmäßiges Praktizieren wird der Geist klar und frei und von unerwünschten Gedanken gereinigt. Das Bewusstsein und die Wahrnehmung werden gereinigt. Man wird auch im Alltag über einen klareren Geist, ein klares Bewusstsein und eine bei Weitem schärfere Sinneswahrnehmung verfügen. Man wird auch im Alltag immer besser in die Lage versetzt, auftauchende, lästige Gedanken augenblicklich zu stoppen und damit überhaupt das eigene Denken unter die eigene Kontrolle zu bringen und jederzeit so auszurichten, wie man es wünscht und möchte.

Das allen bekannte Positive Denken beispielsweise, ist anders, also ohne dass wir über unser Denken (und dadurch auch über unser Fühlen) bestimmen können, überhaupt nicht möglich. Vielen ist das leider gar nicht bewusst. Die Schulung des Geistes muss stets vorangehen, ehe man in geistiger Hinsicht oder durch den Geist eben irgendetwas zu erreichen sucht. Das gilt auch für das Positive Denken. Wie möchte man positiv denken, wenn man sein Denken noch gar nicht unter Kontrolle hat?