

525a Übung Konzentration wahrnehmen und halten

Nimm wahr, **wie du bewusst bist**

denkst du?
bemühst du dich?
spürst du den Körper?
was noch?

Wähle eine **Eigenschaft** aus, auf die du die Konzentration richtest. Das kann ein Objekt der Wahrnehmung sein, das kann ein Inhalt des Bewusstseins sein.

Beispiel:

Ich wähle als Beispiel „den **Kraftraum spüren**“.

Dazu braucht es, dass du **über den Atem** an die Wahrnehmung des Kraftraums gelangst. **Bleibe** beim Kraftraum, bleibe bei dieser Eigenschaft.

Und **wenn** du **abgelenkt** bist, was meistens geschieht, dann **kehre** immer wieder zu dieser Eigenschaft **zurück**, hier im Beispiel der Wahrnehmung des Kraftraums.

Verzichte auf eine **Bewertung**.

Spüre die **Energie der Konzentration**, die du aufwendest, die du aufrechterhältst, damit du den Kraftraum wahrnimmst.

Die Konzentration **verändert** sich laufend.

Spüre die **Dynamik**: wie die Konzentration einströmt, wie die Energie einströmt
Wie sie anwächst.

Wie du sie aufrecht erhältst, indem du die **Konzentration „sein“** lässt.

Spüre wie die Konzentration **vergeht**.

Und wie du die Konzentration wieder hervorrufen, **entstehen lassen** kannst.

Notiere dir die Ergebnisse.