

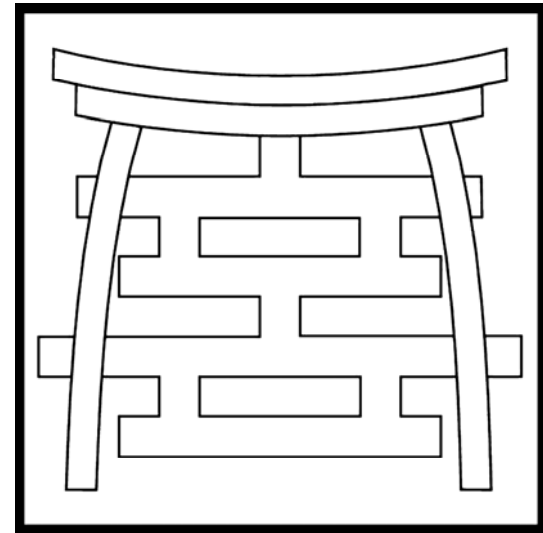


**KONCENTRACE**  
**MEDITACE**  
**SPÁNEK**

**COPYRIGHT a AUTORSKÉ PRÁVO 2007 (německy), 2010 (česky)**

Eduard A. Meier, »Svobodné zájmové společenství v oblasti hraničních a duchovních věd a ufologických studií«, Semjase-Silver-Star-Center, CH-8495 Schmidrüti ZH. Žádná část toho díla, žádné fotografie ani jiné obrazové podklady, žádné diapositivy, filmy, videa ani jiné spisy nebo ostatní materiály atd. nesmějí být bez písemného svolení vlastníka copyrightu v žádné podobě (fotokopie, mikrofilm nebo jiný postup), ani za účelem utváření výuky atd., reprodukovány nebo zpracovávány, rozmnožovány či šířeny pomocí elektronických systémů.

Originál vydán v nakladatelství Věk Vodnáře (Wassermannzeit-Verlag), »Svobodné zájmové společenství«, Semjase-Silver-Star-Center, CH-8495 Schmidrüti ZH



*Symbol Učení ducha: Meditace*

**Výňatek z knihy**

**„Meditace z  
jasného pohledu“**

## Koncentrace – meditace – spánek

Koncentrace je stav vědomí, při němž člověk vědomě zklidní své myšlenky a pocity a svoje vnímání a pozornost velmi přesně zaměří na určitý cíl, jenž slouží zájmu. Normální stav vědomí není soustředěný, nýbrž spočívá v rozptýlenosti a prchavosti, která nepřipouští žádnou vlastní koncentraci. Běžný stav vědomí je příliš nekontrolovaný, příliš slabý a roztěkaný, než aby mohl člověk pochopit podstatu reality, resp. postihnout skutečnost v její faktické existenci. Má-li tedy člověk něco postihnout a něčemu porozumět, potom se neobejde bez záměrné koncentrace na určitý faktor, který si předsevzme coby záslužný cíl, resp. na nějž zaměří svou koncentraci a zájem. Aby bylo možno postihnout a porozumět podstatě reality, je bezpodmínečně nutné pochopit skutečnost v celém jejím rozsahu. Chce-li tedy člověk sebe samého nebo své bližní osvobodit od nepochopení, potom se na to musí soustředěně zaměřit. Za tím účelem je nezbytné, aby vyškolil své vědomí tak, aby se stalo vhodným nástrojem k tomu, všechno jasně rozeznávat, chápat a všemu jasně rozumět. Z vědomí se musí učinit zbraň, kterou bude člověk používat jako ostrý meč, jímž odetne vše, co je rozptýlené a prchavé. Člověk se musí naučit používat své vědomí k vědomé a stabilní koncentraci, neboť koncentrace je cvičení, jež vyřazuje vše, co vyvolává nekontrolovanost, prchavost a rozptýlenost. Vědomí je nutno pomocí koncentrace vycvičit do té míry, že se stane silným a účinným a bude pracovat tak, že se klidně, velmi přesně a bez námahy zaměří na nějaký cíl, na němž setrvá tak dlouho, dokud jej nedosáhne. Základem pro nezbytné koncentrační cvičení je náležitá motivace, jakož i nezbytná vůle a vytrvalost.

Od samotného počátku věků je člověku dána svobodná vůle a tím také vědomí, které může dle své vlastní vůle utvářet a používat, a to jak negativním, tak pozitivním směrem, resp. jak špatným, tak dobrým směrem. Vlivem okolního světa, jakož i vlivem vlastních nelogických myšlenek a pocitů atd. však člověk již odedávna tenduje k tomu, obracet se spíše k tomu špatnému a negativnímu, než k tomu dobrému a pozitivnímu. Špatné a negativní vlastnosti, zášť, žárlivost, hádky, rozepře, chtivost, lakota, nepokoj, nesvoboda, disharmonie, neradostnost,

dass ein ungenügendes schulisches und lebensmässiges Studium betrieben wird. Selbst jene, welche mannigfaltige Studien betrieben oder betreiben, sind darin eingeschlossen, denn ihre Interessen sind in der Regel rein beruflich und nicht auf eine bewusstseinsmässige Evolution ausgerichtet, weil ihnen der schiere Mammon sehr viel wichtiger ist als die bewusstseinsmässige Entwicklung und das wahrliche Menschsein sowie ein völlig gereifter und ausgeglichener, machtvoller Mentalblock. Würden sich die Menschen ernsthaft der «Geisteslehre» und der damit einhergehenden effectiven Konzentration sowie der wirklichen Meditation widmen, dann würde ein derartiger Schub der Bewusstseins-Evolution stattfinden, wie das seit Menschengedenken noch nie der Fall war. Dadurch ergäbe sich wahrlicher Frieden sowie wahre Freiheit auf Erden und in jedem einzelnen Menschen, nebst dem, dass jedem einzelnen Freude, Glück und Harmonie lachen würde. Doch dass das nicht getan wird, ist äusserst bedauerlich; und solange vom einzelnen und der Masse nicht versucht wird, die Analytik des Bewusstseins zu ergründen und zu verstehen, um daraus konzentrativen und meditativen Nutzen zu ziehen, so lange wird der Mensch allgemein sich nur auf das Alltägliche und Banale des Lebens festlegen. Wenn er sich nämlich nur auf all das Materielle und nicht auf die Evolution des Bewusstseins festlegt, sich nur an das hält, was er mit seinen Händen und in seiner Gier greifen kann, dann schwindet seine wirkliche Intelligenz immer mehr dahin, wobei sein Verstehen für die Bewusstseinsentwicklung immer schwächer wird. Verkümmert vermag er sich weder Wissen noch Weisheit zu erschaffen, wobei von klarer Einsicht, Erkennung und Unterscheidung zwischen Falsch und Richtig keine Rede mehr sein kann. Und das, Mensch der Erde, ist gefährlich und treibt dich in den tiefsten Abgrund, in den du je fallen wirst. Zwar ist diese Zeit noch nicht gekommen, doch sie steht vor der Tür, weshalb dir geboten ist, schnell vom Rand des Abgrundes zurückzuweichen, ehe du den letzten Halt verlierst und rettungslos in die bodenlose Tiefe stürzest.

Billy

studium. To platí také pro ty, kteří se věnovali nebo věnují nejruznějším studiím, neboť jejich zájmy jsou zpravidla čistě profesní a nejsou zaměřeny na evoluci vědomí, protože ryzí mamon je pro ně mnohem důležitější než vývoj vědomí, opravdové lidství a zcela vyzrálý, vyrovnaný a mocný mentální blok. Pokud by se lidé vážně věnovali »Učení ducha« s ním spojené efektivní koncentraci a skutečné meditaci, pak by se uskutečnil takový posun v evoluci vědomí, k jakému od nepaměti ještě nikdy nedošlo. Tak by na Zemi a v každém jednotlivci vznikl opravdový mír a pravá svoboda, a navíc by každému člověku přálo štěstí a harmonie. Avšak že se lidé »Učení ducha« nevěnují, je krajně politováníhodné; a jak dlouho se jednotlivci a masa lidí nebudou snažit odůvodnit a pochopit analytiku vědomí, aby z toho těžili koncentrativní a meditativní užitek, tak dlouho se bude člověk obecně upínat pouze ke každodennostem a banalitám života. Pokud se totiž člověk upíná pouze k tomu materiálnímu, a nikoliv k evoluci vědomí, tj. drží-li se pouze toho, co může uchopit svými rukama a svou chtivostí, tak se stále více vytrácí jeho skutečná inteligence, přičemž jeho pochopení pro evoluci vědomí ustavičně slábne. Člověk tak zakrňuje a nedokáže si v sobě vytvořit ani vědění ani moudrost a o jasném pochopení, poznávání a rozlišování mezi špatným a správným už nemůže být řeči. A to, pozemský člověče, je nebezpečné a žene tě to do nejhlubší propasti, do níž jednou spadneš. Tento čas sice ještě nepřišel, avšak již stojí přede dveřmi, a proto jsi žádán, aby ses rychle odvrátil od okraje propasti, dříve než ztratíš poslední oporu a nezachránitelně se zřítíš do bezedné hlubiny.

Billy

*překlad: Ondřej Štěpánovský, korektury: Jan Bayer*

## **Konzentration - Meditation - Schlaf**

Die Konzentration ist ein Bewusstseinszustand, in dem sich der Mensch bewusst gedanklich und gefühlsmässig sammelt und seine Wahrnehmung und Aufmerksamkeit punktgenau auf ein bestimmtes und dem Interesse dienendes Ziel ausrichtet. Der normale Bewusstseinszustand ist nicht konzentriert, sondern ankert in einer Zerstreuung und Flüchtigkeit, durch die keine eigentliche Konzentration zur Geltung kommt. Der gewöhnliche Bewusstseinszustand ist viel zu unkontrolliert, zu schwach und zu sprunghaft, um das Wesen der Realität erfassen zu können resp. um die Wirklichkeit in ihrer tatsächlichen Existenz begreifen zu können. Soll also etwas begriffen und verstanden werden, dann bedarf es einer intentionalen Konzentration auf den bestimmten Faktor, der als verdienstvolles Ziel ins Auge gefasst resp. auf den die Konzentration und das Interesse ausgerichtet wird. Um das Wesen der Realität zu begreifen und zu verstehen, ist es unbedingt erforderlich, die Wirklichkeit in ihrer ganzen Umfänglichkeit zu erfassen. Will so der Mensch sich eigens oder die Mitmenschen von Unverstehen befreien, dann muss er sich konzentrativ darauf ausrichten. Dazu ist es erforderlich, das Bewusstsein dermassen auszubilden, dass es zu einem geeigneten Werkzeug dessen wird, dass damit alles klar erkannt, erfasst und verstanden werden kann. Das Bewusstsein muss zu einer Waffe gemacht werden, die dazu benutzt wird, wie ein scharfes Schwert all das abzutrennen, was zerstreut und flüchtig ist. Es muss gelernt werden, das Bewusstsein zur bewussten und festen Konzentration zu nutzen, denn diese ist die Übung, durch die alles das ausgeschaltet wird, was die Unkontrolliertheit, das Flüchtige und das Zerstreute hervorruft. Durch Konzentration muss das Bewusstsein in einem Masse herangebildet werden, dass es kraftvoll und wirkungsvoll wird, dass es gesammelt, punktgenau und mühelos auf ein Ziel ausgerichtet arbeitet und auf diesem verharret, bis es erreicht ist. Die Grundlage für die notwendige Konzentrationsübung ist eine angemessene Motivation sowie der notwendige Wille und die Ausdauer.

Seit allem Anfang der Zeit ist dem Menschen der freie Wille gegeben und damit auch ein Bewusstsein, das der Mensch nach seinem eigenen Willen formen und nutzen kann, und zwar sowohl zum Negativen wie zum Positiven resp. zum Schlechten wie zum Guten. Durch die Einflüsse der Umwelt sowie durch eigene unlogische Gedanken und Gefühle usw., tendiert der Mensch jedoch schon von alters her dahin, sich mehr dem Schlechten und Negativen zuzuwenden als dem Guten und Positiven. Schlechte und negative Eigenarten, Hass, Eifersucht, Streit, Hader, Gier und Geiz sowie Unfrieden, Unfreiheit und Disharmonie, Freudlosigkeit, Sorgen und Kummer usw. sind

starosti a trápení atd. jsou důsledky, které již odpradávná vedou k válce, zničení a zkáze. To vše jsou nehodnoty, které jsou shrnuty v pojmu zaslepení, a sice v tom smyslu, že představují zaslepení vůči efektivním tvořivým zákonitostem a nejniternější lidské podstatě. Proto je třeba tato zaslepení vymýtit, aby byl přiznán zásadní a skutečný prostor právě tvořivé a lidské podstatě, z níž vychází pravdivé lidství a skutečná lidskost. Tato cesta vede výhradně skrze koncentraci, která též ztělesňuje jednu z forem hodnotné meditace.

Důležitost koncentrace spočívá v získání obsáhlé kontroly nad celým vědomím, díky čemuž může člověk uchopit každý libovolný cíl, pustit se do něj a dosáhnout jej. Aby toho však člověk mohl docílit, musí se tomu naučit, neboť z ničeho nic nevznikne. Vpravdě se člověk nachází pod vlivem svého roztěkaného a rozptýleného vědomí, jež nesoustředěně strádá pod vlivem řečených zaslepení. To vede k tomu, že se člověk odevzdává špatným a negativním myšlenkám a pocitům, z nichž potom vzniká špatné a negativní jednání. Následkem toho musí člověk trpět své vlastní nedostatky a zaslepení a neúmyslně se s nimi smířovat, což potrvá tak dlouho, dokud tyto špatnosti koncentrativně a vědomě nerozřeší a nepošle je do zapomnění. Veškerá zaslepení působí člověku trápení, bolest, nevýhody a neradostnost, nepočítaje všechny ostatní špatné a negativní faktory, na něž je nutno pohlížet jako na samojedině vytvořenou podlost vůči sobě samotnému. Aby bylo možno prolomit tento začarovaný kruh vlastních podlostí, samojedině způsobených bolestí a trápení, je nezbytné přeměnit své vědomí a získat nad ním kontrolu. Vědomí je nutno osvobodit od zaslepení a nečností a zavést je na cestu, jež vede k pravým ctnostem a k pravé lásce, k vnitřnímu i vnějšímu míru, jakož i k vnitřní i vnější svobodě a efektivní harmonii. Člověk nikdy nesmí své vědomí nechat působit nekontrolovaně a nechat je řídit zaslepeními, a tudíž se ani nikdy nesmí bez uvážení vmanévrovat do ctnostných myšlenek, pocitů a jednání. Vpravdě se musí člověk k pravým ctnostem obrátit zcela vědomě a musí o ně vědomě a soustředěně usilovat.

Koncentrace je též jednou z forem meditace, a aby ji člověk mohl úspěšně utvářet, je nezbytné, aby prováděl jasnou kontrolu, k níž musí přistoupit systematickým způsobem a setrvat v ní až do dosažení cíle. Po-

es vorwiegend wichtig ist, über alle zerstörerischen Eigenarten und über alle Mängel gründlich nachzudenken, um zu erkennen, wie und wodurch negative Gedanken, Gefühle und Handlungen ausgelöst werden. Nur auf diese Art und Weise können schlechte und negative Verblendungen ausgeschaltet und überwunden werden. Alles muss durch die Anwendung der Analytik in klarsichtiger Weisheit ergründet und verstanden werden. Erst wenn das getan wird, kann gehofft werden, dass eine feste Entschlossenheit entsteht, um eine wahrliche Konzentration oder Meditation durchzuführen. Der Prozess der Analytik ist gesamthaft eine einleitende Massnahme, die das Bewusstsein darauf vorbereitet, die Hauptkraft der Konzentration oder Meditation zu nutzen und Erfolge daraus zu gewinnen. Wurde dazu das richtige Fundament gelegt und das Bewusstsein durch die Analyse auf seine Aufgabe vorbereitet, dann kann jede wahrliche Konzentration oder Meditation durchgeführt werden und zum Erfolg führen. Dabei spielt es keine Rolle, worauf die Konzentration oder Meditation ausgerichtet ist, folglich das Ziel sowohl Einsicht, Erkenntnis, Wahrnehmung, Erholung oder Stille usw. sein kann.

Für jede Konzentration oder Meditation muss immer ein Ziel vor Augen gesetzt sein, nämlich dass das eine wie das andere immer grosser Anstrengungen bedarf. Ohne Anstrengung ist kein Erfolg beschieden, denn die Devise ist: «Von nichts kommt nichts.» Anstrengung ist jedoch nicht einfach Anstrengung, denn auch Anstrengung muss gelernt sein, wenn sie sich entfalten soll. Die Entfaltung erfolgt dabei dadurch, dass ein Zweck des Ganzen erkannt und dieser Zweck auch verstanden wird, nämlich dass er für eine bestimmte Sache einer Konzentration oder Meditation dient. Doch auch der Zweck der Sache selbst muss verstanden werden, wobei die Praxis der Durchführung der Konzentration oder Meditation um so leichter fällt, je grösser das Verständnis für den Zweck der Sache und desto umfassender das Engagement für alles ist.

Das persönliche Engagement zur wahren Konzentration oder Meditation hängt einerseits grundlegend davon ab, ob die notwendigen Fakten erkannt werden können oder nicht; andererseits aber ist auch die Motivation sowie der Wille und die erforderliche Ausdauer dazu massgebend. Nicht vergessen werden darf, dass es auch unerlässlich und von grosser Wichtigkeit ist, dass in bezug auf die Konzentration und Meditation sowohl das Stabilisierende als auch das Analytische eine unbedingt entscheidende Bedeutung hat und als Übung miteinbezogen werden muss.

Leider ist es eine äusserst bedauerliche und traurige Tatsache, dass die Menschen allgemein in all diesen Dingen unaufgeklärt und auch in vielen allgemeinwissenschaftlichen Fakten mangelhaft oder völlig ungebildet sind, was in der Regel daher kommt,

tech a nedostatků, aby rozpoznal, jak a čím jsou vyvolávány negativní myšlenky, pocity a jednání. Pouze tímto způsobem lze vyřadit a přemoci špatná a negativní zaslepení. Člověk musí používáním analytiky všechno odůvodňovat a chápat v bystré moudrosti. Teprve bude-li to činit, lze doufat, že v něm vznikne pevné odhodlání k provádění opravdové koncentrace nebo meditace. Proces analytiky je celkově vzato úvodním opatřením, jež připravuje vědomí na to, aby využívalo hlavní sílu koncentrace či meditace a těžilo z ní úspěchy. Položil-li k tomu člověk správný základ a připravil-li své vědomí pomocí analýzy na jeho úkol, potom dokáže provádět jakoukoliv opravdovou koncentraci či meditaci a dovádět ji k úspěchu. Přitom nehraje žádnou roli, na co se koncentrace či meditace zaměřuje, takže cílem může být jak pochopení, poznatek, vnímání či zotavení, tak ticho a klid atd.

V případě každé koncentrace či meditace musí mít člověk stále na paměti cíl, že jak koncentrace, tak meditace vždy vyžaduje velké úsilí. Bez úsilí není člověku dopřán žádný úspěch, neboť devíza zní: »Z ničeho nic nevznikne.« Úsilí však není jednoduše úsilí, neboť také úsilí se člověk musí naučit, pokud je má rozvíjet. Rozvoj úsilí přitom nastává tím, že člověk rozpozná a také pochopí účel celku, totiž že tento účel slouží určité věci související s koncentrací či meditací. Avšak člověk musí pochopit též účel věci samotné, přičemž praxe provádění koncentrace nebo meditace je tím snazší, čím lépe člověk pochopí účel věci – tím úplnější bude jeho nasazení pro všechno.

Osobní nasazení pro pravou koncentraci či meditaci závisí na jednu stranu zásadně na tom, zdali člověk může rozpoznat nezbytná fakta či nikoliv, a na druhou stranu je rozhodující také motivace, jakož i vůle a nezbytná vytrvalost. Nelze však opomenout, že nevyhnutelné a velmi důležité je také to, že ohledně koncentrace a meditace má jak stabilizace, tak analýza naprosto rozhodující význam a je nutno je zohlednit jakožto cvičení.

Bohužel je nanejvýš politováníhodnou a smutnou skutečností, že lidé jsou obecně ve všech těchto věcech nepoučení a rovněž ohledně mnoha faktů všeobecného vědění jsou vzdělání neuspokojivě nebo vůbec – tak tomu je zpravidla proto, že lidé provozují nedostatečné školní a životní

Folgen, die seit Urzeiten zu Krieg, Zerstörung und Verderben führen. All das sind Unwerte, die im Begriff Verblendung zusammengefasst sind, und zwar in dem Sinn, dass sie eine Verblendung gegenüber den effectiven schöpferischen Gesetzmäßigkeiten und dem innersten menschlichen Wesen darstellen. Also gilt es, diese Verblendungen auszumerzen, um dem wahren schöpferischen und menschlichen Wesen den grundlegend wirklichen Platz einzuräumen, aus dem wahrheitliches Menschsein und tatsächliche Menschlichkeit hervorgeht. Dieser Weg führt allein über die Konzentration, die auch eine Form einer wertvollen Meditation verkörpert.

Die Wichtigkeit der Konzentration liegt darin, eine umfassende Kontrolle über das gesamte Bewusstsein zu gewinnen, wodurch jedes beliebige Ziel erfasst, angegangen und erreicht werden kann. Das zu erreichen, muss jedoch erlernt sein, denn von nichts kommt nichts. Wahrheitlich steht der Mensch unter dem Einfluss seines durch Flüchtigkeit und Zerstretheit geprägten Bewusstseins, das wiederum unter dem Einfluss der Verblendungen ein unkonzentriertes Dasein fristet. Das führt dazu, dass der Mensch sich schlechten und negativen Gedanken und Gefühlen hingibt, aus denen wiederum schlechte und negative Handlungen entstehen. Demzufolge muss der Mensch seine eigenen Unzulänglichkeiten und Verblendungen erdulden und diese ungewollt in Kauf nehmen, was so lange andauert, bis diese Übel konzentrativ und bewusst aufgelöst und in Vergessenheit geschickt werden. Das Ganze der Verblendungen erzeugt dem Menschen Leid und Schmerz sowie Nachteile und Freudlosigkeit, nebst allen anderen schlechten und negativen Faktoren, die als eigens erzeugte Niederträchtigkeit gegen sich selbst gesehen werden müssen. Um diesen Teufelskreis der eigenen Niederträchtigkeiten, der eigens erzeugten Schmerzen und des Leides zu durchbrechen, muss das Bewusstsein umgewandelt und darüber die Kontrolle gewonnen werden. Das Bewusstsein muss von den Verblendungen und Untugenden befreit und auf einen Pfad hingelenkt werden, der zu den wahren Tugenden und zur wahren Liebe, zum inneren und äusseren Frieden sowie zur inneren und äusseren Freiheit und zur effectiven Harmonie führt. Niemals darf der Mensch sein Bewusstsein unkontrolliert schalten und walten und von Verblendungen steuern lassen, folglich er sich auch niemals aufs Geratewohl in tugendhafte Gedanken, Gefühle und Handlungen hineintreten lassen darf. Wahrheitlich muss er sich ganz bewusst den wahren Tugenden zuwenden und bewusst konzentrativ auf diese hinarbeiten.

Konzentration ist auch eine Form der Meditation, und um diese erfolgreich zu gestalten ist eine klare Kontrolle durchzuführen, die in systematischer Weise angegangen und bis zur Erreichung des Zieles beibehalten werden muss. Wird das

kud tak učiní, otevře se mu jasný niterní náhled, který však musí náležitě kontrolovat, jinak nebude prospěšný.

V zásadě si člověk vypěstoval špatný zvyk, že své vědomí nechává nekontrolovaně a nesoustředěně potulovat všude tam, kam samostatně směřuje. Avšak bude-li se člověk cvičit v uvědomělé koncentraci, potom rychle docílí skutečných pokroků, díky nimž si vypracuje schopnost zaměřit směr svého vědomí rychle, vědomě a bez námahy na jakýkoliv požadovaný cíl. Dříve než však člověk této schopnosti dosáhne, je důležité, aby dodržoval správný sled koncentračních cvičení, neboť stejně jako musí být u vysoké věže nejprve položen dobrý základ – aby na něm pak mohly být zbudovány věžové zdi – musí být dán základ také při koncentraci. Tento základ musí od samotného začátku spočívat ve výrazné motivaci spojené s dostatečnou vůlí a vytrvalostí – to musí zahrnovat také pracovní plán spočívající v tom, jak daleko má koncentrace vést. A jak již bylo řečeno, koncentrace je jednou z forem meditace, za jejímž účelem si musí člověk vytvořit schopnost, aby též rozvíjel nezbytnou bdělost, jasné vnímání, bystrost a sebekontrolu. To je bezpodmínečně nutné, neboť to rozhoduje o tom, zdali bude jeho vědomí sledovat směr vytyčeného cíle až k dosažení úspěchu, nebo zdali se nechá rozptýlit jinými věcmi či tématy, následkem čehož dotyčné úsilí vyzní do prázdna.

Cvičit se v koncentraci neznamená, že je nutné celé hodiny kontrolovaně sledovat nějaké téma nebo cíl, neboť přinejmenším zpočátku je lepší provádět kratší cvičení. Důvod spočívá v tom, že když se cvičení protahují delší nebo příliš dlouhou dobu, tak vzniká nebezpečí vnitřního ochabnutí či rozčilení. Trvá-li koncentrační cvičení dlouho, dvě nebo tři hodiny atd., tak tímto způsobem člověk sice stráví čas, avšak ocitne-li se jeho vědomí pod vlivem vnitřního ochabnutí a rozčilení, potom je meditační cvičení koncentrace neúčinné. To jest nedosahuje takové účinnosti, jaké by v zásadě mělo. Proto je důležité začít nejprve s krátkými cvičeními, z nichž vzejdou malé úspěchy. To povede k tomu, že meditace bude člověku také působit radost, když ji bude provádět. Bude-li oproti tomu člověk provádět dlouhé nebo příliš dlouhé cvičení, resp. sezení, které působí nepohodlně, potom dochází k nebezpečí, že na něj vše zapůsobí odstrašujícím dojmem, v důsledku čehož všechno hned vzdá. Pokud zrovna nenastane tento případ, tak při dalších koncentračních,

dann wird in der Regel auch im Schlaf nicht die Kontrolle verloren, folglich der Schlaf und die Träume tugendhaft sein werden. Weiter ist es aber auch möglich, im Schlaf und während des Träumens tugendhaft zu sein und also konzentriert und kontrolliert tugendhafte Gedanken und Gefühle zu pflegen. Dadurch wird das Vermögen gegeben, im Schlaf die Träume zu steuern resp. ihnen meditativ konzentrativ einen gewünschten Weg zu geben, dem sie auch Folge leisten werden. Ein weiterer Erfolg, der daraus resultiert ist der, dass beim Aufwachen eine klare mentale Wahrheit gegeben ist, folglich ein sehr klarer Bewusstseinszustand vorherrscht, auch wenn die Ebenen des Sinnesbewusstseins ihre Macht noch nicht wieder erlangt haben. Wird der klare Bewusstseinszustand dann gebraucht, um analytische Beobachtungen und Erfahrungen usw. durchzuführen, dann ist eine hochgradige Effectivität gegeben. Notwendig ist es, dass eine entschlossene Einstellung auf die bestimmte Zeit erfolgt, zu der aus dem Schlaf erwacht werden soll. Der Schlaf soll dabei immer leicht und nicht schwer sein, um auch im Schlaf rundum die Kontrolle zu behalten, gerade so, wie es auch dem Getier eigen ist. Dazu bedarf es nur einer Motivation sowie eines Entschlusses und dem Willen, es auch tatsächlich in die Wirklichkeit umzusetzen. Ist das getan, dann ist damit auch die Fähigkeit dazu erschaffen, wie geplant und gewünscht zur richtigen Zeit wach zu werden. Das Ganze beruht auf einer Kraft des ganzen Mentalblocks, wobei alles auch dazu gebraucht werden kann, die ganze Lebensweise und alle Aspekte des Lebens überhaupt richtig zu gebrauchen und gesamthaft alle möglichen Faktoren in eine tugendhafte Richtung zu lenken. Dadurch, und das ist ein weiterer Pluspunkt des Ganzen, können sehr viele schlechte und negative Gedanken, Gefühle, Handlungen, Begierden und Wünsche usw. minimallisiert oder gar verhütet werden.

Für den Menschen ist es äusserst wichtig und von besonderem Wert, sich immer klar zu machen, dass es sowohl zwei Formen von Konzentration und zwei Formen von Meditation gibt. Die eine Form bezieht sich auf die Stabilisation, was bedeutet, dass das Objekt der Konzentration oder der Meditation fixiert und beständig und unveränderlich gemacht wird. Die zweite Form entspricht der Analytik, durch die das Bewusstsein betrachtend, forschend, prüfend und untersuchend eine Ausforschung und Zerlegung des Konzentrativen und Meditativen vornimmt, um daraus eine Synthese resp. eine Zusammenfassung und Vereinigung resp. ein Resultat zu schaffen. Dieser Analytik kommt eine ganz besondere Bedeutung zu, denn erst einmal muss alles verarbeitet, aufbereitet und alles unternommen werden, um das Ganze verwenden zu können. Alles muss in der richtigen Form gestaltet werden, dementsprechend



nebo druhé úspěšně provede, tak zpravidla ani ve spánku neztratí kontrolu, tudíž budou jeho spánek i sny ctnostné. Dále je však také možné, aby byl člověk ctnostný ve spánku a během snění a aby se tedy soustředěně a kontrolovaně zaobíral ctnostnými myšlenkami a pocity. Tím v člověku vznikne schopnost řídit ve spánku sny, resp. dávat jim prostřednictvím meditace a koncentrace požadovaný směr, který budou též sledovat. Další úspěch, který z toho vyplývá, spočívá v tom, že při probuzení vyvstane jasná mentální pravda, takže bude převládat velmi jasný stav vědomí, i když roviny smyslového vědomí dosud nenabýly svojí moci. Pokud potom člověk tohoto jasného stavu vědomí využije k tomu, aby činil analytická pozorování a zkušenosti atd., tak je dána vysoká míra efektivity. Nezbytné je, aby se člověk cílevědomě nastavil na určitý čas, kdy se má probudit ze spánku. Spánek má být přitom vždy lehký, a nikoliv těžký, aby si člověk i ve spánku podržel úplnou kontrolu podobně jako to má ve zvyku i zvířena. K tomu, aby to člověk skutečně realizoval, potřebuje pouze motivaci, jakož i odhodlání a vůli. Pokud toho dosáhne, pak si tím rovněž vytvoří schopnost probouzet se ve správný čas, jak si to naplánoval a přál. To vše se zakládá na síle celého mentálního bloku, přičemž vše může člověk využít také k tomu, aby s celým svým způsobem života a se všemi životními aspekty vůbec správně zacházel a aby veškeré možné faktory řídil ctnostným směrem. Tímto způsobem – a to je další plus celé věci – může člověk minimalizovat, ba dokonce zcela zamezit velmi mnoho špatných a negativních myšlenek, pocitů, jednání, tužeb a přání atd.

Pro člověka je krajně důležité a mimořádně hodnotné, aby si vždy uvědomoval, že existují dvě formy koncentrace a dvě formy meditace. První forma se vztahuje na stabilizaci, což znamená, že člověk zafixuje objekt koncentrace či meditace a učiní jej stálým a neměnným. Druhá forma odpovídá analytice, díky níž vědomí pozorováním, zkoumáním, prověřováním a vyšetřováním provádí průzkum a rozklad objektu koncentrace a meditace, aby z toho vytvořilo syntézu, resp. shrnutí a sjednocení, resp. výsledek. Tato analytika má zcela zvláštní význam, neboť člověk musí nejprve všechno zpracovat, připravit a podniknout, aby mohl celek použít. Člověk musí vše utvářet ve správné podobě, a proto je v první řadě důležité, aby důkladně přemýšlel o všech destruktivních vlastnos-

getan, dann eröffnet sich eine klare innere Schau, die jedoch angemessen kontrolliert werden muss, ansonsten sie nicht hilfreich ist.

Grundsätzlich hat der Mensch die schlechte Gewohnheit entwickelt, sein Bewusstsein unkontrolliert und unkonzentriert überall dorthin schweifen zu lassen, wohin die Bewusstseinsausrichtung selbständig läuft. Doch wird bewusste Konzentration geübt, dann werden schnell wirkliche Fortschritte erzielt, wodurch die Fähigkeit entsteht, die Bewusstseinsrichtung schnell und bewusst sowie mühelos auf jedes gewünschte Ziel auszurichten. Bis diese Fähigkeit jedoch erreicht ist, ist es wichtig, die richtige Reihenfolge der Konzentrationsübung einzuhalten, denn wie bei einem hochragenden Turm erst ein richtiges Fundament angelegt werden muss, um dann darauf die Turmmauern aufrichten zu können, muss auch bei der Konzentration eine Grundlage gegeben sein. Diese muss von allem Anfang an in einer ausgeprägten Motivation bestehen, verbunden mit einem genügend geprägten Willen und genügender Ausdauer, worin auch ein Arbeitsplan integriert sein muss, der darin besteht, wie weit die Konzentration führen soll. Und wie gesagt, ist Konzentration eine Form der Meditation, zu der die Fähigkeit erschaffen werden muss, auch die notwendige Achtsamkeit, Klarwahrnehmung, Klarsicht und die Selbstprüfung aufzubauen. Das ist unbedingt erforderlich, denn dies entscheidet darüber, ob das Bewusstsein die zielgesetzte Richtung bis hin zum Erfolg verfolgt oder ob es durch andere Dinge und Themen abgelenkt wird und dadurch die Bemühung versandet.

Konzentration zu üben bedeutet nicht, dass stundenlang ein Thema oder Ziel kontrolliert verfolgt werden muss, denn zumindest anfänglich ist es besser, kürzere Übungen durchzuführen. Der Grund dafür liegt darin, dass wenn Übungen länger oder zu lange ausgedehnt werden, die Gefahr besteht, dass eine innere Erschlaffung oder Erregung erfolgt. Währt eine Konzentrationsübung lange, zwei oder drei Stunden usw., dann wird zwar die Zeit damit zugebracht, doch wenn das Bewusstsein in den Einfluss einer inneren Erschlaffung und Erregung gerät, dann wird die meditative Konzentrationsübung unwirksam. Sie erreicht also nicht die Wirksamkeit, wie sie grundsätzlich sollte. Also ist es von Wichtigkeit, erst einmal mit kurzen Übungen zu beginnen, woraus kleine Erfolge entstehen, was dazu führt, dass an der Meditation auch Freude aufkommt, wenn sie durchgeführt wird. Wird hingegen eine lange oder zu lange Übung resp. Sitzung durchgeführt, die unbehaglich wirkt, dann ergibt sich die Gefahr, dass alles abschreckend wirkt und dadurch das Ganze sogleich aufgegeben wird. Ist das nicht gleich der Fall, dann ergeben sich bestimmt beim nächsten Konzentrations- resp. Meditationsbemühen unguete Gedanken und Gefühle des

resp. meditačních snahách určitě v člověku vyvstanou nedobré myšlenky a pocity omrzelosti či odporu, což je krajně nevhodný předpoklad a nakonec to vede k nezdaru a ukončení veškerých snah. Bude-li však člověk provádět krátká cvičení, resp. sezení, potom rychle docílí malých úspěchů, přičemž se u něj při dalším pokračování koncentračních, resp. meditačních cvičení objeví opravdová radost a dokonce zábava, a to v neposlední řadě proto, že úspěch a dojem z minulého cvičení bude stále ještě přítomen a nevyprchá.

Pro praxi po stránce vědomí a koncentrace hraje důležitou roli také spánek. Obzvláštní význam má přitom to, že člověk nemá spát do pozdních ranních hodin nebo během dne, stejně jako nemá spát jen v posledních nočních hodinách. Toho by se měl člověk držet, pokud neexistuje nějaký zvláštní důvod, aby dodržoval jinou než normální dobu spánku, která by měla trvat zpravidla od časného večera do časného rána. To však neplatí pro tzv. noční lidi, jimž slouží noc jako pracovní doba a kteří se potom v brzkých ranních hodinách ukládají k odpočinku a dopřávají si dostatek spánku. Ve spánku musí člověk po určitý časový interval dosáhnout vnitřního klidu a spočinutí, nicméně nezbytná doba spánku je u každého člověka různá. Lidé z průmyslových států mají však v tomto směru jeden zvláštní, nezdravý a podivný zvyk, neboť po večerech a po nocích se ženou za svými zábavami, a tudíž se k nočnímu klidu odebírají velmi pozdě, aby pak vstávali náležitě neodpočatí nebo až v pozdních ranních či denních hodinách. To však neodpovídá jen velmi nezdravému životnímu stylu, který podporuje nemoci, nýbrž to též narušuje sílu koncentrace do té míry, že vznikají těkavé myšlenky, pocity a jednání. Jak praví dávné úsloví: »Spánek je proměnlivý faktor vědomí, podle něhož se formují myšlenky, pocity a jednání.« Je-li vědomí poznamenáno spánkovými poruchami a deficitem, tak se poté, co se člověk uloží ke spánku, objevují nesoustředěné, nekontrolované, nedobré a negativní myšlenky a pocity, které se též projevují ve světě snů a mají na něj rušivý vliv. Následkem je neklidný spánek, který nepřináší žádné zotavení a v němž nejsou vzácností zmatené sny, jež zatěžují psychiku a vědomí a jež mají často charakter noční můry. Zcela odlišný průběh nastává tehdy, když člověk dodržuje normální spánkový klid a když též provozuje jistou soustředěnou a kontrolovanou činnost myšlenek a pocitů. Zaobírá-li se člověk při

Gefühle derart auf das Bewusstsein wirken, dass dieses – bei geschlossenen geschlossenen Augen – durch die konzentrierte und kontrollierte Vorstellungskraft die gewünschte Lichterscheinung erzeugt. Manifestiert sich die Lichterscheinung im Bewusstsein, dann kann zum nächsten Schritt übergegangen werden:

## Einschlaf-Meditation

Die Einschlaf-Meditation besteht aus zwei Schritten, wobei der erste der sogenannte aktive Schritt ist und noch keiner Meditation entspricht. Diese Phase besteht darin, konzentrativ aktiv zu sein in der Weise, dass ganz bewusst alle Gedanken und Gefühle ausgeschaltet werden. Ist der Zustand der völligen Gedanken- und Gefühllosigkeit entstanden, dann ist damit der eigentliche Meditationszustand der Einschlaf-Meditation erreicht, und zwar der sogenannte Nichtaktivzustand und Passivzustand des Bewusstseins. Dieser Zustand wird beibehalten, wonach in kürzester Zeit das Bewusstsein in einen Dämmerzustand übergeht und sich für Aussen- und Inneneinflüsse völlig verschliesst, wodurch der Schlaf eintritt. Im Schlaf wirkt dann die Meditation weiter, wobei sich das Bewusstsein mit den Daten des Unbewussten und Unterbewussten verbindet, woraus sich dann die Traumgeschehen ergeben.

Wird keine meditative Lichtkonzentration und keine Einschlaf-Meditation betrieben, dann formen sich die Träume gemäss der Gedanken- und Gefühlskonzentration in guter und positiver oder in schlechter und negativer Form, stets gemäss dem, wie diese vor dem Einschlafen stattgefunden hat.

Der Mensch sollte immer nur das notwendige Mass an Schlaf geniessen und nicht faul unnötig stundenlang im Bett verweilen. Stets müssen Achtsamkeit und Selbstprüfung sowie der Wunsch und die Tat im Vordergrund stehen, nach dem Schlaf aufzustehen und sich einem nutzvollen Tagwerk zu widmen. Acht Stunden ist in der Regel das höchste Mass der Dinge in bezug auf das Schlafen und im Bettliegen. Was jedoch darüber hinaus ist, fördert die Faulheit, Aggressionen, Launenhaftigkeit, Pflichtvergessenheit und Gleichgültigkeit usw., und ausserdem zeugt es von Charakterschwäche und Tugendlosigkeit.

Vor dem Einschlafen und vor einer zweckdienlichen meditativen Konzentration sollte eine besondere Achtsamkeit auf die Tätigkeiten des vorgegangenen Tages ausgerichtet sein, um alles Revue passieren zu lassen, was von Bedeutung war. Eine andere Möglichkeit ist auch die, in Gedanken und Gefühlen die vorgesehene Meditation durchzugehen. Wird das eine oder andere gelingend getan,

domí tak, že toto při zavřených víčkách vytvoří soustředěnou a kontrolovanou představivostí požadovaný světelný obraz. Projeví-li se světelný obraz ve vědomí, je možno přistoupit k dalšímu kroku:

## Usínací meditace

Usínací meditace sestává ze dvou kroků, přičemž ten první, tzv. aktivní krok, ještě neodpovídá žádné meditaci. Tato fáze spočívá v tom, že se člověk aktivně koncentruje tím způsobem, že zcela vědomě vyřadí všechny myšlenky a pocity. Vznikl-li stav naprosté bezmyšlenkovitosti a bezpocitovosti, potom je dosaženo vlastního meditačního stavu usínací meditace, a sice takzvaného neaktivního či pasivního stavu vědomí. V tomto stavu člověk setrvává, načež jeho vědomí v nejkratším čase přejde do stavu dřímoty a zcela se uzavře vnějším i vnitřním vlivům, čímž nastává spánek. Ve spánku potom meditace působí dál, přičemž vědomí se spojuje s daty nevědomí a podvědomí, z čehož potom vyplývají nové děje.

Pokud člověk neprovádí meditační světelnou koncentraci ani usínací meditaci, tak se jeho sny formují na základě jeho myšlenkové a pocitové koncentrace dobrým a pozitivním způsobem, nebo špatným a negativním způsobem, vždy podle toho, na co se před usnutím koncentroval.

Člověk by si měl dopřávat vždy pouze nezbytnou míru spánku a neměl by líně a zbytečně celé hodiny trávit v posteli. V popředí musí neustále stát bdělost a sebekontrola, jakož i přání a skutek, aby člověk poté, co se vyspal, opět vstal a věnoval se užitečné denní práci. Nejvyšší mírou ohledně spánku a ležení v posteli je zpravidla osm hodin. Co však tuto míru překračuje, podporuje lenost, agresivitu, náladovost, zanedbávání povinností a lhostejnost atd., a krom toho to svědčí o slabosti charakteru a absenci ctností.

Před usnutím a před účelnou meditační koncentrací by měl člověk zaměřit zvláštní pozornost na činnosti uplynulého dne, aby si zrekapituloval všechno, co bylo důležité. Další možností je také to, že si člověk v myšlenkách a pocitech projde plánovanou meditací. Pokud člověk jedno

Überdrusses oder Widerstrebens, was eine äusserst schlechte Voraussetzung ist und letztlich zum Misslingen und Abruch der Bemühungen führt. Werden jedoch kurze Übungen resp. Sitzungen durchgeführt, dann werden schnell kleine Erfolge erzielt, während beim Fortsetzen der Konzentrations- resp. Meditationsübung wirkliche Freude und gar Vergnügen in Erscheinung tritt, und das nicht zuletzt deswegen, weil der Erfolg und der Eindruck der letzten Übung noch immer gegenwärtig ist und nicht verblasst sein wird.

Für die bewusstseinsmässige und konzentrierte Praxis spielt auch der Schlaf eine gewichtige Rolle. Von besonderer Bedeutung ist dabei, dass nicht in die späten Morgenstunden hinein oder tagsüber geschlafen wird, wie auch nicht nur die letzten Stunden der Nacht. Das sollte so gehalten werden, wenn nicht eine besondere Veranlassung besteht, andere als normale Schlafenszeiten einzuhalten, die in der Regel vom frühen Abend bis zum frühen Morgen sein sollten. Das trifft jedoch nicht zu auf sogenannte Nachtmenschen, denen die Nacht als Arbeitszeit dient, die dann jedoch in den frühen Morgenstunden sich zur Ruhe legen und genügend Schlaf geniessen. Eine bestimmte Zeitspanne lange muss der Mensch im Schlaf zur Ruhe kommen, wobei die notwendige Schlafenszeit jedoch von Mensch zu Mensch verschieden ist. Die Menschen der Industriestaaten haben diesbezüglich jedoch eine besondere, eine krankmachende und seltsame Angewohnheit, denn am Abend und in der Nacht jagen sie ihren Vergnügungen nach und begeben sich daher sehr spät zur Nachtruhe, um dementsprechend unausgeruht oder erst in den späten Morgen- oder Tagesstunden wieder aufzustehen. Das aber entspricht nicht nur einer sehr ungesunden und krankheitsfördernden Lebensweise, sondern es wird dadurch auch die Kraft der Konzentration dermassen beeinträchtigt, dass fahriges Denken, Gefühle und Handlungen entstehen. Wie heisst es doch seit alters her: «Der Schlaf ist ein wandelbarer Bewusstseinsfaktor, demgemäss sich die Gedanken, Gefühle und Handlungen formen.» Ist das Bewusstsein durch Schlafstörungen und Schlafmangel beeinträchtigt, dann treten beim Schlafengehen unkonzentriert und unkontrolliert unguete und negative Gedanken und Gefühle in Erscheinung, die sich auch auf die Traumwelt auswirken und diese störend beeinflussen. Unruhiger und unerholsamer Schlaf ist dabei die Folge, in dem auch wirre, die Psyche und das Bewusstsein belastende und oft albmässige Träume nicht selten sind. Ganz anders ist der Ablauf, wenn eine normale Schlafensruhe eingehalten und auch eine gewisse konzentrierte und kontrollierte Gedanken- und Gefühlstätigkeit betrieben wird. Werden beim Einschlafen konzentriert und kontrolliert tugendhafte, gute

usínání soustředěnými a kontrolovanými ctnostnými, dobrými a pozitivními myšlenkami a pocity, pak bude vyrovnaný i jeho spánek a jeho sny se budou projevovat ve ctnostných myšlenkách a pocitech. Proto je nezbytné, aby se člověk před usnutím meditativním způsobem zabýval soustředěnými a kontrolovanými ctnostnými myšlenkami a pocity. Takovéto myšlenky a pocity může člověk směřovat např. na rozvoj soucítění s bližními, jakož i s faunou a flórou atd., přičemž možnosti v tomto směru jsou neohraničené.

Meditační koncentrace a kontrola ohledně dobrých a pozitivních myšlenek, pocitů a jednání posiluje jednak vědomí a psychický stav, jednak osobnost a charakter ve všech jeho variacích. Celý mentální blok získává nesmírnou moc, jež přináší velký užitek v každém ohledu vývoje vědomí, v každodenním životě v osobním rámci, jakož i v okolním světě a ve vztahu k bližním, fauně a flóře.

Stran spánku má význam také tělesná čistota: řídí-li se člověk směrnici »Učení ducha«, pak by pro něj mělo být povinností, že si předtím, než si půjde lehnout, lehce opláchne tělo obyčejnou vodou, přičemž nehraje roli, zdali bude voda studená nebo teplá. Pokud člověk na tuto malou očistu zaměří svou koncentraci a kontrolu, projeví se to na blahu jeho těla, protože tělo tím získá tu výhodu, že dříve a pokojněji dosáhne klidu. Ona skutečně velká výhoda však spočívá v tom, že se tělo přílišně neuvolní a tedy po fyzické stránce nevyčerpá svoji sílu, což vede k zotavujícímu spánku a svěžímu probuzení. Dále to vede k tomu, že nedochází k propastně hlubokému, bezvědomí podobnému spánku, kvůli němuž se člověk při probuzení cítí »rozlámaný«, a že spánek neděsí zlé sny.

Dobrou metodou, jak ve spánku nebyť vystaven temnotě nevědomosti a děsu, je krátká meditační koncentrace:

### **Meditační světelná koncentrace**

Ukládá-li se člověk ke spánku, zaměří svou meditační koncentraci na to, aby si představil světelný obraz, který může vyvolat ve všech barvách, jež si osobně přeje. Při tom jde o to, že myšlenky a pocity působí na vě-

und positive Gedanken und Gefühle gepflegt, dann wird auch der Schlaf ausgeglichen, während sich die Träume in tugendhaften Gedanken und Gefühlen äussern. Daher ist es notwendig, vor dem Einschlafen in meditativer Weise konzentrierte und kontrollierte tugendhafte Gedanken und Gefühle zu pflegen. Solche Gedanken und Gefühle können sich z.B. auf das Entwickeln des Mitgefühls für die Mitmenschen sowie für die Fauna und Flora ausrichten usw., doch sind die diesartigen Möglichkeiten unbegrenzt.

Meditative Konzentration und Kontrolle in bezug auf gute und positive Gedanken, Gefühle und Handlungen stärken einerseits das Bewusstsein und den Psychzustand, wie aber auch die Persönlichkeit und den Charakter in allen seinen Variationen. Der gesamte Mentalblock wird zu einer gewaltigen Macht, die in jeglicher Beziehung der bewusstseinsmässigen Entwicklung sowie im täglichen Leben in persönlichem Rahmen sowie in der Umwelt und im Umgang mit den Mitmenschen und der Fauna und Flora von grossem Nutzen ist.

Auch die körperliche Reinlichkeit ist von Bedeutung in bezug auf den Schlaf: Wird den Richtlinien der »Geisteslehre« gefolgt, dann sollte vor dem Schlafengehen eine kleine Körperwaschung mit blossem Wasser Pflicht sein, wobei es keine Rolle spielt, ob das Wasser kalt oder warm ist. Wird die Konzentration und Kontrolle auf diese kleine Reinigung ausgerichtet, dann wirkt sich das auf das Wohl des Körpers aus, weil dieser dadurch einen Vorteil gewinnt in der Form, dass er eher und erholsamer zur Ruhe kommt. Der ganz grosse Vorteil besteht jedoch darin, dass sich der Körper nicht übermässig entspannt und sich so in bezug auf die Physe nicht kräftemässig auslaugt, was zu einem erholsamen Schlaf und zu einem erfrischtem Erwachen führt. Weiter führt es dazu, dass kein abgrundtiefer, ohnmachtsähnlicher Schlaf erfolgt, durch den beim Erwachen ein »Gerädertsein« entsteht, wie auch keine schlimmen Träume den Schlaf zum Schrecken machen.

Eine gute Methode, um nicht im Schlaf dem Dunkel der Unwissenheit und dem Schrecken ausgesetzt zu sein, ist eine kurze meditative Konzentration:

### **Meditative Lichtkonzentration**

Beim Zubettgehen wird die meditative Konzentration darauf ausgerichtet, sich eine Lichterscheinung vorzustellen, die in allen persönlich gewünschten Farben hervorgerufen werden kann. Dabei geht es darum, dass die Gedanken und