

# Dharana - Die Konzentrationsübung im Yoga

## Förderung der seelischen Entwicklung und Aufbau neuer Lebenskräfte

Für die Übung der Konzentration wählt der Übende zunächst ein Objekt der Betrachtung, zum Beispiel eine Pflanze, die Minze.



Anschließend wählt er einen ersten Inhalt für die Betrachtung, auf was er achten möchte. Ein erster sinnvoller Inhalt kann zum Beispiel die Farbe grün und die Form und Struktur vom Stängel, der Blätter und der Blüte sein.

Nach kurzer Betrachtung fällt auf, dass sich die Farbe grün unterschiedlich innerhalb der Pflanze ausdrückt. Der Stängel wirkt kräftig im Verhältnis zu den Blättern und ist hellgrün. Die Blätter sind länglich, schmal zu einer Spitze zulaufend, was der obersten Blütenform sehr ähnlich ist. Der Blattrand zeigt Zacken auf und das gesamte Blatt ist dunkler grün als die Blüte oder der Stängel. Die Blätter sind unterschiedlich groß. Sie sind in einer rhythmischen Zuordnung im 90 Grad Winkel, immer 2 große Blätter, die horizontal vom Stängel nach außen streben. Die kleineren Blätter streben, je 2 pro großes Blatt wieder am Stängel innerhalb des großen Blattes nach oben. Zwischen den beiden kleineren Blättern zeigen sich im Ansatz ganz fein spitz zulaufende kleine Blüten. Ganz oben ist die Blüte hellgrün und in ihrer Form wie die Blätter vom Stängel spitz zulaufend. Sie steht ganz frei in der Verlängerung des Stiles vertikal aufgerichtet.



Nach dieser sehr genauen Beschreibung wendet der Übende seinen Blick von der Pflanze ab oder schließt die Augen, um die Pflanze aus der Erinnerung in Gedanken noch einmal ganz neu und detailliert in eine Vorstellung zu schaffen. Anschließend blickt er für ca. 1 Minute noch einmal zur betrachteten Pflanze und beobachtet seine Empfindungen. Wird dieser Vorgang über 3 Tage wiederholt gepflegt, kann der Übende bereits bemerken, wie er sich immer deutlicher als Beobachter gegenüber der Pflanze erleben kann. Es ist auffällig, wie bei jeder neuen Betrachtung noch weitere Details entdeckt werden und die Pflanze immer lebendiger auf den Übenden zurückwirkt. Der Übende erlebt in dieser Phase der Übung in der Regel eine innere Ruhe und eine Wachheit nach außen.

Wenn der Übende mit dieser Übung beginnt, ist es wichtig, dass er nicht sogleich ein Ergebnis erwartet. Denn es geht zunächst erst einmal darum, dass er sich als Beobachter und die Pflanze als Objekt erlebt. Weiter geht es darum zu erleben, wie er bewusst einen konkreten Gedanken in die Betrachtung hereinführen lernt (hier: die Wahrnehmung der Farbe, Formen und Strukturen). Durch die Wiederholung dieser gedanklich geführten Betrachtung kann eine ganz feine, neue Ebene der Beziehung zur Pflanze entwickelt werden.

Für das Üben kann der Übende auch den Inhalt erweitern. Eine sehr interessante Frage ist, welche Kräfte an der Pflanze wirken, dass sie sich so leicht aufrichtet?<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Für diese Erweiterung kann sich der Übende mit den Ausführungen zum Lichtäther von Heinz Grill beschäftigen. Heinz Grill erforscht seit über 30 Jahren die verschiedenen Ebenen des Lebens. Über den Lichtäther können in seinem Buch „Das Wesensgeheimnis der Seele“ auf S. 252 ff ganz konkrete Ausführungen zum Lichtäther nachgelesen und diese langsam und wiederholt in eine Vorstellung geführt werden.

Der Lichtäther wird von Heinz Grill als die Aufrichtekraft und die Kraft zur Formbildung in Pflanze, Tier und Mensch, die aus dem sichtbaren Licht wirksam ist, beschrieben. Die Bewegung dieser Kraft stellt er als aus sich selbst expandierend dar.

In der weiteren Übungspraxis wendet der Übende sich für 3 Tage nun mit dieser Vorstellung und dem neuen Inhalt wieder der Minze beobachtend zu. Langsam zeigt sich eine leise Empfindung für die beschriebene Bewegung und für die Kraft des Lichtäthers. Die Konzentrationsübung zeigt interessanterweise auch unmittelbar eine Wirkung auf den Übenden selbst: Während der Vorstellungsbildung und anschließenden Betrachtung, kann ein ganz feines, leichteres Aufrichten in der Mitte der Wirbelsäule erlebt werden.

Was geschieht auf der seelischen Ebene?

Der Mensch stellt sich als Beobachter bewusst einem Objekt gegenüber, um es in seinem Wesen zu entdecken und zu erkennen. Dafür ist eine bewusste eigene Entscheidung für die genauere Betrachtung notwendig.

Dann wählt er einen Inhalt, der ihm das Wesen der Pflanze näher bringen kann. Er beginnt, die Pflanze mit seinen Sinnen wahrzunehmen und sie mit Worten zu beschreiben. Seine Sinne werden gezielt nach außen zum Objekt gerichtet. Seine Gedanken sind konkret und geordnet geführt, damit ein klares Bild in der Vorstellung entstehen kann. Hier ist der Übende gefordert, seinen Willen zu führen.

Am Anfang ist es eine Anforderung, diese Beschreibung zu formulieren und eine gedankliche Vorstellung aufzubauen, ohne sogleich vielleicht gewohnte schwärmerische Gefühle oder intellektuelle Interpretationen hinein zu vermischen. Entstehende Gedanken, welchen Nutzen uns die Pflanze bzw. die Übung bringt, sollten in diesem Prozess keinen Raum einnehmen. Diese würden damit die objektive Wahrnehmung der Pflanze sofort von subjektiven Eindrücken des Betrachters überlagern und damit den Prozess der Vorstellungsbildung und feineren Empfindungsbildung erschweren oder gar verhindern. Für diese Umsetzung der Übung bedarf es erfahrungsgemäß etwas Geduld und Zeit bis zur ersten leisen eigenen Erfahrung.

Mit dieser Form der Konzentrationsübung entwickelt der Übende einerseits seine Gedankenbildekraft, indem er nicht nur bei einem Begriff stehenbleibt, sondern sich die Mühe auferlegt, eine genauere Beschreibung und bildliche Vorstellung dazu aufzubauen. Andererseits entsteht eine sehr tiefgehende Stärkung in der Willenskraft durch die Disziplin, nicht sogleich dem Gewohnten, beispielsweise etwas aus der Übung gewinnen zu wollen, nachzugeben, sondern über einen gewissen Zeitraum die konkrete objektive Betrachtung der Pflanze im Außen aufrecht zu erhalten. Aus der Übung können sich feinere Empfindungen, die zum Beispiel das Wesen der Pflanze offenbaren, entwickeln. Es wird dadurch eine neue, feinere Beziehungsebene zur Pflanze geschaffen. Ganz allgemein wird damit auch das Gefühls- und Empfindungsleben des Übenden belebt und harmonisiert.

Mit dieser Art der Konzentrationsübung werden somit die eigene Entscheidungskraft, die Gedankenbildekraft und die Willenskraft im Menschen gestärkt. Das Empfindungsleben findet eine Erweiterung in der Offenbarung einer Empfindung für das Wesen z. B. der Pflanze und einer Empfindung für die Bewegung im Lichtäther. Diese können sich langsam aus dem

gewählten Inhalt entwickeln. Gleichzeitig schafft der Mensch mit der gedanklichen Aktivität neue Lebenskräfte, die ihm selbst, aber auch dem Umfeld aufbauend zufließen. Das Erleben, dass sich die Wirbelsäule nach der Übung mit mehr Leichtigkeit und Spannkraft aufrichtet, ist beispielsweise eine Folge des neu geschaffenen Lichtäthers, der eine der vier verschiedenen Formen<sup>2</sup> der wirksamen Lebenskräfte darstellt.

Mit seiner gedanklichen Tätigkeit lernt der Übende kennen, wie er sich mit den neuen Inhalten den Gesetzmäßigkeiten des Lebens langsam annähern kann. Es eröffnen sich seinem Bewusstsein immer wieder neue Perspektiven und Möglichkeiten einer harmonischen Lebensgestaltung. Denn er blickt mit den bewusstgewordenen Zusammenhängen auf neue Weise nach außen und bringt sich mit seiner Umgebung in eine lebendige Beziehung. Mit dem erweiternden Blick entwickelt der Mensch eine Fähigkeit, auch im sozialen Leben bewusst die Lebenskräfte selbst zu erbauen.

**Carmen Kraus**

*Yogalehrerin im Sinne des Neuen Yogawillens*

*aus 8595 Altnau, Schweiz*

[info@carmenkraus.com](mailto:info@carmenkraus.com)

---

<sup>2</sup> Die vier Formen der Lebenskräfte oder des Äthers sind der Feueräther, der Lichtäther, der chemische Äther und der Lebensäther.