

<b>TEIL I: PROGRAMMANLEITUNG</b> .....	<b>2</b>
<b>Installation</b> .....	<b>2</b>
<b>Kurzanleitung</b> .....	<b>2</b>
<b>Leistungsüberblick</b> .....	<b>3</b>
<b>Programmbestandteile</b> .....	<b>4</b>
Das Menü.....	4
Der Hauptbildschirm.....	6
Die grafische Auswertung .....	11
<b>Der Meditationsintervallmessmodus</b> .....	<b>13</b>
<b>Fehlerbetrachtung</b> .....	<b>13</b>
<b>Empfehlungen</b> .....	<b>14</b>
<b>Fehlersuche</b> .....	<b>16</b>
<b>TEIL II: MEDITATIONSPRAXIS MIT DER SOFTWARE</b> .....	<b>18</b>
<b>Allgemeines Vorgehen bei der Meditation</b> .....	<b>18</b>
<b>Spezielles Vorgehen bei der Meditation</b> .....	<b>21</b>
Samatha Bhavana (Ruhemeditation) .....	21
Vipassana Bhavana (Klarblicks oder Einsichtsmeditation).....	24
Anapana Sati (Atemachtsamkeit als Vipassana-Meditation).....	25
<b>ANHANG</b> .....	<b>28</b>
<b>Ergänzende Literatur</b> .....	<b>28</b>

# Teil I: Programmanleitung

## Installation

Sie benötigen für das Programm Konzentrationsmeisterung einen PC mit Maus, Soundkarte, CD-ROM Laufwerk und mindestens das Betriebssystem Windows® 2000

Legen Sie die Installations-CD in Ihr CD-ROM Laufwerk. Das Installationsprogramm startet normalerweise von selbst. Dann beachten Sie bitte die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Sollte das Installationsprogramm nicht automatisch gestartet werden. Doppelklicken Sie bitte auf Ihrem Desktop auf *Arbeitsplatz*, dann auf Ihr CD-ROM Laufwerk und starten Sie das Programm *setup.exe*

## Kurzanleitung

Bevor Sie die detaillierte Anleitung lesen, empfehlen wir Ihnen einmal anhand der Kurzanleitung ein paar Messungen vorzunehmen. So bekommen Sie einen groben Überblick und die ausführliche Anleitung wird verständlicher.

1. Starten Sie das Programm Konzentrationsmeisterung.

Stellen Sie sicher, indem Sie auf den Knopf *Soundtest* drücken, dass Sie die Signaltöne hören.

Stellen Sie eventuell die Regler und ihre Stereoanlage/Computerlautsprecher etc. so ein, dass Sie eine zufriedenstellende Lautstärke erzielen

2. Drücken Sie den gelben Knopf *Meditationsintervallmessungsmodus starten*.

Sie können diesen Modus jederzeit durch Drücken der *Esc-Taste* (oben links auf der Tastatur) verlassen.

3. Legen Sie die Computermaus und Ihre Hände in ihren Schoß. Die Hände sollten mit dem Handrücken, die Finger übereinander gelagert, auf Ihren Oberschenkeln liegen und die Computermaus auf der Handflächenseite der Finger liegen. Beide Daumen berühren nun jeweils die entsprechende Maustaste. Der linke Daumen die linke und der rechte Daumen die rechte Taste.
4. Entspannen Sie sich erst einmal und konzentrieren Sie sich auf ihr Konzentrationsobjekt (Atem etc.) Sobald Sie bereit sind, drücken Sie die linke Maustaste. Wenn Sie vom Objekt abschweifen und dies relativ schnell bemerken, drücken Sie wieder die linke Maustaste und wenn Sie es erst sehr viel später bemerken die rechte.
5. Starten und beenden Sie jetzt immer wieder mit der linken Maustaste ein neues Intervall, wie unter Punkt 4 angegeben, bis nach 10 Minuten das Signal für das Ende der Übung ertönt.
6. Möchten Sie diese Testübung vorher beenden, drücken Sie bitte die *Esc-Taste*, um den Messmodus abzubrechen. Speichern Sie ihre Messungen mit *Datei/Speichern unter...* ab.
7. Drücken Sie jetzt eine der vier blauen Knöpfe *Maximum*, *Mittelwert*, *Median* oder *Sikkhati*. Wie Sie sehen, ist noch nicht viel zu sehen, da es an weiteren Messungen fehlt.

Jetzt haben Sie schon die grundsätzliche Arbeitsweise des Programms kennen gelernt.

## **Leistungsüberblick**

Das Programm Konzentrationsmeisterung ist eine Software, die dem Meditierenden ein Feedback und eine Übersicht über seine Fortschritte bei der grundlegenden Voraussetzung für Meditation (Bhavana) der Konzentration

(Samadhi) gibt und auch das richtige Vorgehen schult. Dabei geht es besonders um folgende Punkte:

- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit (Samadhi)
- Erhöhung der Geschwindigkeit ein Abschweifen zu bemerken (Sikkhati)
- Training der Entschlusskraft (Atapi)
- Training richtiger Achtsamkeit
- Training der richtigen geistigen Haltung
- Training eines ausreichend disziplinierten Vorgehens
- Training unterschiedlicher Konzentrationsarten
- ..Training des Balancierens von Energie und Konzentration
- Motivationserhöhung durch grafische Darstellung des Fortschritts
- Erkennen längeren Abschweifens (Uddhacca-Alarm)

Das Ziel des Programms ist: schnelles Erreichen veränderter meditativer höherer Bewusstseinslagen (Bewusstseinszustände)

## **Programmbestandteile**

### **Das Menü**

#### **Datei**

Das Menü Datei enthält die üblichen Befehle wie *Neu*, *Öffnen*, *Speichern*, *Speichern unter*, *Drucken*, *Druckereinrichtung*, *Beenden* und eine Liste der zuletzt geöffneten Dateien.

Bis auf *Drucken* verhalten sich diese genau wie bei anderen Windows® Programmen. Der Befehl *Drucken* zeigt immer zuerst die Druckvorschau. Hier

können Sie dann entscheiden, welche oder wie viele der vier möglichen Diagramme Sie ausdrucken möchten.

## Optionen

### *Intervallfilter*

Hier können Sie eine Mindestzeit (Filterzeit) angeben, die bei der Auswertung der Konzentrationsintervallmessungen nicht berücksichtigt wird (Ausnahme Diagramm Sikkhati, dort werden alle Messungen beachtet)

Dies dient dazu kurze Störungen, die bei Beginn der Messungen ab und zu auftreten können zu entfernen, da sie den Gesamteindruck verfälschen können. Der Standardwert von 10 Sekunden leistet im Allgemeinen gute Arbeit. Sie können den Filter aber auch ausstellen (00:00:00) oder eine individuelle zu Ihnen besser passende Filterzeit verwenden



### *Zeitton alle 5 Minuten*

Wenn dieser Menüpunkt aktiviert ist bekommen Sie alle fünf Minuten ein akustisches Signal, das Ihnen den Fortschritt der Meditationszeit mitteilt. Dies dient hauptsächlich dazu (1) Energie hervorzurufen.

### *Standardeinstellungen wiederherstellen*

Das Programm merkt sich alle individuellen Einstellungen und speichert sie in der jeweiligen Datei mit ab. Wenn Sie möchten, dass diese auf die Startwerte des Programms zurückgesetzt werden, wählen Sie diesen Menüpunkt.

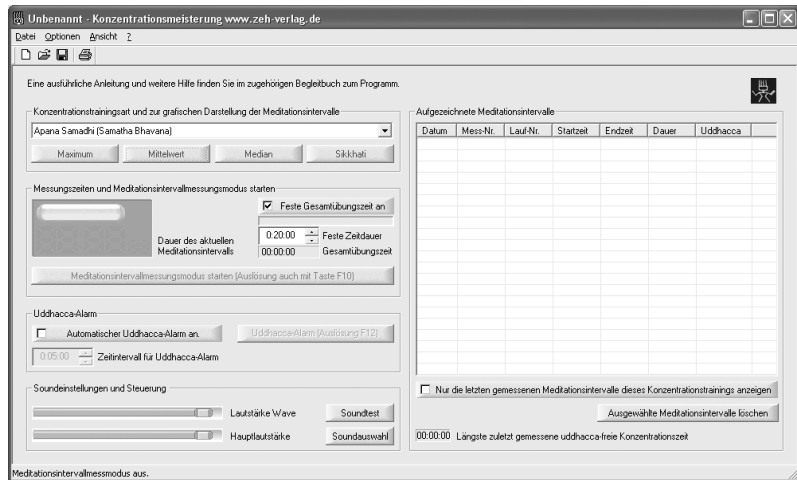
## ? (Hilfe)

Im Programm ist keine Hilfe vorhanden. Sie liegt nur in Form dieses Buches vor.

## Info über Konzentrationsmeisterung...

Zeigt einige Programminformationen an (Versionsnummer, Copyright etc.), außerdem finden Sie dort einen Link auf unsere Website (Homepage). Hier können Sie u. a. weitere Literatur zum Thema Meditation/Konzentration frei Herunterladen (Download).

## Der Hauptbildschirm



## **Konzentrationsstrainingsart und zur grafischen Darstellung der Meditationsintervalle**

### *Auswahlbox zur Einstellung der Konzentrationsart*

Pro Datei können drei verschiedene Aufzeichnungen gemacht werden. Der voreingestellte Text ist:

*Apana Samadhi (Samatha Bhavana)*

für Konzentrationsmessungen auf ein Konzept

*Kanika Samadhi (Vipassana Bhavana)*

für Konzentrationsmessungen auf letztendliche Realitäten und

*Apana Samadhi (Metta Bhavana)*

für Konzentrationsmessungen auf ein Konzept mit bestimmter emotionaler geistiger Haltung

Natürlich können Sie hier auch andere individuelle Konzentrationsarten messen. Für jeden dieser drei Punkte werden eigene Meditationsintervalle aufgenommen. Die Auswertung zeigt dann immer die Werte der entsprechenden Aufzeichnung an.

Achtung: Stellen Sie am Anfang einer Messung sicher, dass Sie sich in der richtigen Konzentrationsart befinden sonst werden die Aufzeichnungen im falschen Bereich gemacht ein Umkopieren ist normalerweise nicht möglich.

Darunter befinden sich die Knöpfe *Maximum*, *Mittelwert*, *Median* und *Sikkhati*. Sie führen zum jeweiligen Diagrammfenster mit der entsprechenden Auswertung.

*Maximum* zeigt Ihnen die höchste uddhacca-freie Konzentrationszeit in Minuten jeder Gesamtübung (Messnummer an

*Mittelwert* zeigt Ihnen den Mittelwert in Minuten der uddhacca-freien Konzentrationszeit jeder Gesamtübung (Messnummer) an

*Median* zeigt Ihnen den Median in Minuten der uddhacca-freien Konzentrationszeit jeder Gesamtübung (Messnummer) an  
*Sikkhati* zeigt Ihnen den Sikkhati-Wert in Prozent der Gesamtübung (Messnummer) an

Einzelheiten zu den Werten finden Sie im Kapitel: *Die grafische Auswertung*

### **Messungszeiten und Meditationsintervallmessungsmodus starten**

Oben links befindet sich die graue, da inaktive Intervallzeituhr mit der noch weißen Led-Anzeige. Sobald die Uhr aktiv ist, wird die Led-Anzeige grün und bei der Messung blinkt sie in rot mit dem Text *record*. Sie zeigt die aktuelle Meditationsintervallzeit an. Später erscheint die Intervalldauer rechts in der Tabelle *Aufgezeichnete Messintervalle*.

Daneben befindet sich die Meditationstimer. Hier können Sie die Länge der gesamten Übungszeit einstellen. Darunter befindet sich ein kleiner noch nicht selbst zu sehender Fortschrittsbalken, der bei Messungsbeginn langsam erscheint und die Zeit bis zum Ende der Übung grafisch darstellt. Weiter unten befindet sich die Einstellung der Übungszeit *in Stunden:Minuten:Sekunden (00:20:00)* und die abgelaufene Gesamtübungszeit.

*Meditationsintervallmessungsmodus starten (Auslösung auch mit F10)*

Dieser Knopf startet den Meditationsintervallmessungsmodus und schaltet den Mauszeiger zur Sanduhr um. Nun können Sie mit der rechten und linken Maustaste die Messintervalle starten und stoppen.

Diesen Messmodus verlassen Sie mit der Taste *Esc* links oben auf der Tastatur. Dann erscheint der gewöhnliche Mauszeiger wieder und Sie können normal weiterarbeiten. Bei eingestellter fester Übungszeit wird der Messmodus auch automatisch nach Zeitablauf mit einem akustischen Signal verlassen.



## **Uddhacca-Alarm**

Hier können Sie eine Zeit angeben, nach der ein bestimmtes akustisches Signal, der Uddhacca-Alarm, gegeben wird. Uddhacca heißt hier einfach Abschweifen oder Versumpfen in Gedanken. Der Uddhacca-Alarm kann auch, z. B. von einem Partner, während der Messung mit der Taste *F12* ausgelöst werden.

Der Sinn ist folgender: Je nach Konzentrationsfähigkeit wird es nach einer bestimmten Intervalldauer immer unwahrscheinlicher, dass Sie noch konzentriert sind. Um Zeitverluste durch Uddhacca (Abschweifen) zu vermeiden, wird dann dieser Alarm ausgelöst.

Es empfiehlt sich den Uddhacca-Alarm ungefähr auf das Doppelte des aktuellen Konzentrationsmaximums zu setzen.

## **Soundeinstellungen und Steuerung**

### *Soundauswahl*

Hier können Sie, wenn Sie mögen, andere Dateien (\*.wav) für die akustischen Signale einstellen und sich die einzelnen Klänge anhören.. Es gibt insgesamt fünf davon:

- Beginn einer Meditationsintervallmessung
- Ende einer Meditationsintervallmessung
- Ende einer Meditationsintervallmessung mit Uddhacca
- Uddhacca-Alarm
- Ende der Gesamtübungszeit

Es empfiehlt sich einmal den Knopf Soundauswahl zu drücken und sich die fünf Signale anzuhören.

Darüber befindet sich der Knopf Soundtest, der alle fünf Signale hintereinander abspielt.

Links daneben befinden sich die Regler für die Hauptlautstärke des Systems und die Lautstärke für Wave-Sounddateien. Hier können Sie die entsprechende Lautstärke einstellen. Bei jeder Veränderung der Regler wird der Klang für den *Anfang eines Intervalls* als Feedback der Lautstärke abgespielt.

### **Aufgezeichnete Meditationsintervalle**

In dieser Tabelle werden alle gemessenen Meditationsintervalle aufgezeichnet. Die Spaltenköpfe (*Datum, Mess-Nr.* etc.) sind Spaltenköpfe. Das heißt, Sie können die Werte in der Tabelle nach dem Kriterium des Spaltenkopfes sortieren (z. B. nach *Dauer*, um die höchste gemessene Konzentrationszeit zu sehen). Tabelleninhalte lassen sich mit der Maus markieren. Bei gedrückter *Strg-Taste* oder *Umschalt-Taste* werden weitere Inhalte markiert oder demarkiert.

*Nur die letzten gemessenen Meditationsintervalle dieses Konzentrationstrainings anzeigen*

Ist dieser Schalter demarkiert, werden alle Messungen seit Beginn angezeigt. Wenn er markiert ist werden nur die Messungen der letzten Messnummer angezeigt. **Achtung:** Dies ist automatisch so, sobald sie eine neue Messung beginnen.

*Ausgewählte Meditationsintervalle löschen*

Löscht alle ausgewählten Meditationsintervalle nach Rückfrage. **Achtung:** Bitte machen Sie vorher eine Sicherheitskopie Ihrer Datei.

*Längste zuletzt gemessene uddhacca-freie Konzentrationszeit*

Zeigt Ihnen die höchste bei der letzten Messung gemachte Konzentrationszeit in Stunden:Minuten:Sekunden (00:00:00) an.

## **Die grafische Auswertung**

Die einzelnen Fenster der grafischen Auswertung zeigen Ihnen immer im Titel die Messart und was gemessen wurde. Unten finden Sie das aktuelle Datum, den Namen der Date, die eingestellte Filterzeit und den Knopf *Darstellung ändern*. Hier können Sie jeweils durch Drücken eine der zehn möglichen Darstellungarten des Diagramms wählen.

Die horizontale oder X-Achse bezeichnet die einzelnen Messungen (Messnummern). Die vertikale oder Y-Achse bezeichnet den errechneten Wert in Minuten oder Prozent (wie dort angezeigt). Die Ergebnisse werden als kleine Sternchen angezeigt und mit Linien verbunden.

Sobald Sie mehr als 30 Messwerte haben, können Sie den geleitenden Durchschnitt, die „30-Tages-Linie“, einschalten. Diese zeigt Ihnen die Tendenz der aktuellen Kurve für den letzten Monat an.

## **Samadhi Maximum**

Hier finden Sie den jeweils höchsten gemessenen uddhacca-freien Messintervall/Konzentrationszeit jeder Messung (Mess-Nr.)

## **Samadhi Mittelwert**

Hier finden Sie den jeweils errechneten uddhacca-freien Mittelwert jeder Messung (Mess-Nr.). Der Mittelwert ist der Durchschnittswert, d. h., dass dies die durchschnittliche gemessene uddhacca-freie Konzentrationszeit jeder Messung ist.

## **Samadhi Median**

Hier finden Sie den jeweils errechneten uddhacca-freien Median jeder Messung. Der Median ist der mittlere Wert aller Intervallmessungen der gemessenen uddhacca-freien Konzentrationszeiten einer Messreihe (Mess-Nr.)

*Beispiel für Median:* Sie haben fünf Intervalle mit der Dauer von 6 Sekunden, 4 Sekunden, 8 Sekunden, 12 Sekunden und 18 Sekunden. Diese werden jetzt nach Größe sortiert:

4 Sekunden  
6 Sekunden  
8 Sekunden (Median)  
12 Sekunden  
18 Sekunden

Der Median ist der mittlere Wert also der Wert 8 Sekunden.

#### *Unterschied zwischen Mittelwert und Median*

Der Mittelwert ist anfälliger für Ausreißer (Messwerte, die aus der Reihe „tanzen“) als der Median, da der Ausreißer durch seinen hohen oder tiefen Wert eine größere Bedeutung hat als ein „normaler“ Wert. Beim Median sind alle Messwerte gleichwertig und werden gleich gewichtet unabhängig von der Höhe des Wertes.

Keine Angst, Sie müssen das nicht unbedingt genau verstehen. Gut ist, wenn beide Werte ansteigen. So bestätigt der Median den Mittelwert und umgekehrt.

#### **Sikkhati Fähigkeit**

Ist das Verhältnis von gemessener uddhacca-freien Zeit zur Gesamtzeit in Prozent. Also wie lange Sie in etwa in abschweifenden Gedanken während der Übung versunken waren. Dieser Wert sollte schon nach kurzer Zeit meist zwischen 80% - 100% stehen. 100% bedeutet, dass Sie immer relativ früh bemerkt haben, wann ihre Gedanken am Abschweifen waren.

# Der Meditationsintervallmessmodus

## Starten und Beenden des Meditationsintervallmessmodus

Der Meditationsintervallmessmodus wird durch Drücken des gelben Knopfes *Meditationsintervallmessungsmodus starten* ausgelöst und durch Drücken der *Esc-Taste* (links oben auf der Tastatur) oder durch Ablauf der Gesamtübungszeit mit einem akustischen Signal beendet.

Nach Start wird der Mauszeiger abgeschaltet und die Meditationsintervallmessuhr aktiviert. Meditationsintervallmessungen können jetzt durch Drücken von rechter und linker Maustaste gestartet oder gestoppt werden.

## Starten und Beenden von Meditationsintervallmessungen

Intervallmessungen werden mit der linken Maustaste gestartet (Standardmäßig ertönt ein glockenähnlicher Klang) und mit dieser Taste normalerweise auch wieder gestoppt, wenn das Abschweifen relativ früh bemerkt wurde (Standardmäßig ertönen zwei glockenähnliche Klänge). Sollte das Abschweifen nicht zeitig bemerkt werden (Im Sinne von: „Huch, wo war ich denn jetzt gewesen“. Also Abschweifen in etwa länger als 10 Sekunden.), drücken Sie bitte die rechte Maustaste (Standardmäßig ertönt ein leichter fehlerartiger Ton)

Sollte Sie während der Messungen ein erfrischender Ton aus ihren Träumen reißen, so war dies der Uddhacca-Alarm.

## Fehlerbetrachtung

Da bis Sikkhati (die Fähigkeit die Abschweifung zu bemerken) reagiert einige Zeit verbraucht wird, ist in jeder uddhacca-freien Messung ein Messfehler enthalten. Dieser kann aber vernachlässigt werden, da er bei allen Messungen in etwa gleich bleibt.

Wenn die Gesamtübungszeit oft verändert wird, liefern die Messungen, *Mittelwert* und *Median* keine guten Ergebnisse mehr.

Die Möglichkeit sich selbst zu betrügen ist gegeben und durchaus nicht zu unterschätzen. Wir empfehlen hier besonders vorsichtig zu sein.

Ein lauter PC, eine ungünstige Maus (zu kurze Schnur etc.), ein schlechter oder ungewohnter Sitzplatz können die Ergebnisse verschlechtern. Versuchen Sie möglichst immer die gleiche gewohnte Position einzunehmen.

Ein Wechsel in der Methodik der Meditation kann großen Einfluss auf die Messergebnisse nehmen.

## **Empfehlungen**

### **Programmeinstellungen**

Lassen Sie die Einstellungen (bis auf die Lautstärke) am Anfang am besten so, wie sie sind.

Stellen Sie den Ton so ein, dass Sie während der Übung die akustischen Signale gut hören können, sie aber nicht so laut sind, dass sie Sie stören. Speichern Sie diese Einstellung mit den aufgezeichneten Daten ab, so dass Sie beim nächsten Start diese Einstellungen nicht erneut vornehmen müssen.

Sollte Ihnen die voreingestellte Gesamtübungszeit zu lang erscheinen, ist dies der erste Wert, den Sie ändern sollten, damit Sie die Motivation nicht verlieren.

Als nächstes können Sie dann später den Uddhacca-Alarm aktivieren. Der Uddhacca-Alarm sollte in etwa doppelt so hoch wie die höchste uddhacca-freie Konzentrationszeit sein. Den richtigen Uddhacca-Alarm Wert finden Sie, indem Sie ihre Messdatei laden, den Schalter *Nur die letzten gemessenen Meditationsintervalle dieses Konzentrationstrainings anzeigen* ausschalten, auf

den Spaltenkopf *Dauer* ein- oder zweimal drücken und den dort direkt darunterliegenden größten Wert verdoppeln.

Wenn Sie etwas Übung mit dem Programm haben und das Ein- und Ausschalten der Meditationsintervalle Sie nicht mehr in ihrer Konzentration stört, können Sie im Menü unter *Optionen/Intervallfilter* die Filterzeit auf 00:00:00 setzen, um sie auszuschalten.

## **Mausauswahl**

Am besten ist eine funkgesteuerte optische Maus mit hoher Reichweite. So können Sie ungestört von PC-Arbeitsgeräuschen weiter weg vom Rechner üben.

Falls Sie eine Funksteuerung wegen der möglichen Schäden durch elektromagnetische Strahlung vermeiden möchten, benutzen Sie bitte eine optische Maus mit USB-Anschluss am USB-Port ihres Computers und kaufen sich ein 5 Meter langes oder ein noch längeres USB-Verlängerungskabel. Da die Maus wenig Strom verbraucht ist im Allgemeinen auch eine Verlängerung von 10 Metern kein Problem. (Achtung: Schließen Sie an ein solches Verlängerungskabel keine anderen stark Stromverbrauchenden Geräte an. Der USB-Port könnte sonst überlastet werden.)

Sie können aber auch in der Nähe des laufenden PCs üben. Die PC-Arbeitsgeräusche sind meist weniger störend, als man allgemein hin annimmt.

## **Tipps**

Sorgen Sie sich nicht, wenn Sie mal die falsche Taste gedrückt haben, dies macht insgesamt nur wenig aus.

Dasgleiche gilt für die Konzentrationsgüte (die Konzentrationsgüte ist die Stärke des Abdriften vom Objekts, ohne das Objekt doch tatsächlich ganz zu verlassen), die vom Programm nicht gemessen werden kann. Mit der Länge der

Konzentrationszeit steigt diese Fähigkeit von ganz allein mit an. Kleinere fast unmerkliche Abweichungen, also kleineres Abdriften in die Objektumgebung können Sie deshalb unberücksichtigt lassen. Wenn Sie jedoch wirklich zweifeln, dass bedeutet, dass Ihre Achtsamkeit in dieser Zeit nicht groß genug war, nehmen Sie die rechte Maustaste für Uddhacca.

Wenn Ihnen das Meditieren nun zu anstrengend geworden ist, da Sie durch das Feedback mehr gefordert werden, nehmen Sie sich direkt im Anschluss an die Messung noch etwas Zeit für ihre Entspannung. Seien Sie sich aber trotzdem bewusst, dass Sie jetzt mit der Meditation aufgehört haben.

Arbeiten Sie immer mit fester Gesamtübungszeit.

## **Fehlersuche**

### **Kein Ton**

Testen Sie die Stereoanlage und sehen Sie nach, ob sie einwandfrei funktioniert

Probieren Sie aus, ob Sie mit ihrem Computer andere Wave-Sounddateien abspielen können. Wenn nicht, versuchen Sie die Ursache dafür zu finden.

Stellen Sie im Programm mit *Optionen/Standardeinstellungen wiederherstellen*, die Originalsounddateien ein und versuchen Sie es erneut.

Regeln Sie die Lautstärkereglern im Programm und im Audiomixer des Systems auf das Maximum und sehen Sie nach, ob diese nicht auf *Mute* oder *Stumm* gestellt sind.

### **Maus reagiert nicht bei der Intervallmessung**

Vielleicht ist die Batterie ihrer Funkmaus leer oder die Reichweite ist überschritten.



Stellen Sie sicher, dass die Kabel ihrer Maus richtig angeschlossen sind.  
Sehen Sie nach, ob Sie sich im Meditationsintervallmessmodus befinden.  
Sehen Sie am Computer nach, ob sich nicht ein anderes Programm automatisch aktiviert hat. Wenn ja, inaktivieren Sie es, solange Sie ihre Übung ausführen.

### **Meine Daten werden nicht mehr angezeigt**

Haben Sie die richtige Datei geöffnet?  
Ist die eingestellte Konzentrationsart die richtige?  
Ist der Knopf *Nur die letzten gemessenen Meditationsintervalle dieses Konzentrationstrainings anzeigen* ausgeschaltet.

### **Programm reagiert nicht auf die *Esc-Taste***

Stellen Sie sicher, dass das Programm aktiviert ist.  
Drücken Sie die *Esc-Taste* ca. 2-3 Sekunden lang.

## **Teil II: Meditationspraxis mit der Software**

### **Allgemeines Vorgehen bei der Meditation**

#### **Warnung**

Bitte beachten Sie, dass den Geist verändernde Techniken wie Meditation nicht grundsätzlich ungefährlich sind. Es können Phänomene, Erinnerungen, Erfahrungen etc. auftreten, die den, der nicht genug gefestigt ist und über die notwendige Ich-Stärke verfügt, durchaus aus der Bahn werfen können. Sogar Psychosen können ausgelöst werden. Meditation ist nicht etwas, wie oft geglaubt wird, was immer nur Positives ohne Nebenwirkung verursacht. Normalerweise wird Meditation im klösterlichen Rahmen oder zumindest im Kontakt mit einem persönlichen Lehrer geübt, sodass diese Nebeneffekte gut aufgefangen werden. Das man von solchen Effekten bei uns wenig hört, liegt wohl oft daran, dass die gelehrten Meditationstechniken so ausgeführt werden, dass sie außer eine angenehme Ruhe kaum etwas bewirken. Die Arbeitsweise ist hier mit diesem Programm aber wesentlich effektiver. Wenn Sie derartige verunsichernde Effekte verspüren, brechen Sie die Übung sofort ab. Suchen Sie einen kompetenten Meditationslehrer auf, der Ihnen weiterhelfen kann, oder, wenn es sich um psychologische Komplikationen handelt, einen Psychologen. Wir übernehmen keine Verantwortung für eventuelle Folgen dieser Übungen und klären Sie deshalb hier über die möglichen Gefahren auf. Wenn Sie nicht bereit sind, dafür die eigene Verantwortung zu übernehmen, führen Sie diese Übungen keinesfalls aus.

### **Voraussetzungen:**

Das Programm wurde gestartet und befindet sich im richtigen Meditationsmessmodus (Samatha Bhavana etc.). Der Ton wurde geprüft und ausreichend ausgesteuert.

Die Computermaus liegt auf Ihren Händen in natürlicher Haltung in ihrem Schoß (die Hände mit dem Handrücken auf Ihren Oberschenkeln liegend, die Finger der rechten und linken Hand dabei übereinander gelagert). Die Computermaus ruht auf der Handflächenseite der Finger. Beide Daumen berühren nun jeweils die entsprechende Maustaste. Der linke Daumen die linke und der rechte Daumen die rechte Taste.

### **Entspannung:**

Zuerst entspannen Sie sich bitte ein wenig, um etwas Abstand vom Alltag zu schaffen und den Geist etwas zur Ruhe kommen zu lassen. Wenn Sie eine Entspannungstechnik beherrschen, können Sie diese jetzt durchaus einsetzen. Denken Sie an etwas Schönes, Freudiges, um den Geist einzustimmen.

### **Praxis:**

1. Fassen Sie den Entschluss sich so lange wie möglich auf Ihr Meditationsobjekt (Atem etc.) zu konzentrieren und wenn Sie abschweifen dies sofort zu bemerken. *(Danach starten Sie die Meditationsintervallmessung mit der linken Maustaste)*
2. Sie konzentrieren sich jetzt solange wie möglich auf das Meditationsobjekt.
3. Sobald sie bemerkt haben, dass sie vom Objekt abgewichen sind, fangen Sie wieder bei 1. an. *(Wenn Sie das Abweichen relativ früh bemerkten, drücken Sie zum Beenden der Meditationsintervallmessung die linke Maustaste und*

*wenn nicht und Sie längere Zeit in Gedanken versunken waren die rechte Maustaste.)*

Der Entschluss ist sehr wichtig, da Sie mit ihm Ihre Kräfte mobilisieren. Gehen Sie grundsätzlich freundlich mit sich um. Bedenken Sie, Sie sind am trainieren. Konzentration ist keine Sache des Wollens, sondern der Veranlagung, der Technik, der Tageszeit und -Form und des Trainings. Mit verkrampften Geist ist diese Art der Konzentration unmöglich zu üben. Wenn Sie sich überanstrengt haben sollten, entspannen Sie erstmal wieder ein wenig.

Eine echte Verbesserung der Konzentration findet normalerweise nur dann statt, wenn Sie in etwa an ihre Leistungsgrenze geraten (d. h., dass Sie sich auch anstrengen müssen). Dies ist wie beim Gedächtnistraining. Solange sie mit ihren jetzigen Fähigkeiten gut auskommen, wird zwar das Gedächtnis dadurch geschmeidiger, aber eine Erhöhung der Leistung findet nicht statt. Beim Gedächtnistraining hieße das, wenn man 20 Begriffe gut behalten könnte, würde man versuchen 25 zu behalten. Übertreiben Sie es aber beim Konzentrationstraining nicht. Genauso, wie Sie Muskelkater bekommen können, kann sich der Geist verkrampfen und das kann zu Kopfschmerzen führen oder sogar noch schlimmer zum Widerwillen gegen die Übung. Es ist zwar Disziplin gefragt, aber keine eiserne, sondern eine freundliche, wohlwollende, schützende (Nebenbei bemerkt: Dies sollte eigentlich grundsätzlich die Aufgabe der Disziplin sein. Wenn Disziplin dieses Ziel verfehlt, sollten ihre Ansprüche durch den Verstand erneut geprüft oder durch Therapie dahingehend verändert werden. Disziplin mag eine gewisse Härte haben, aber Ihr Zweck ist hauptsächlich Schutz vor den Folgen unkontrollierter Emotionen.)

Die obige Übung mag Ihnen anfangs etwas unruhig erscheinen. Dies verändert sich aber proportional zum Anstieg der Konzentrationsfähigkeit. Sobald Sie sich

mehr als 20 Minuten auf das Objekt konzentrieren können, ist diese Übung sogar sehr ruhig.

## **Übungsende**

Entspannen Sie noch etwas und genauso, wie Sie sich auf die Meditation eingestimmt haben, kehren Sie langsam wieder in den Alltag zurück. (*Gehen Sie nun zum Computer und sichern Sie Ihre aufgezeichneten Meditationsintervalle*)

## **Wann habe ich die Konzentration verloren?**

Ihre Konzentration ist dann unterbrochen, wenn Sie sich z. B. auf einen fremden Gedanken einlassen. Das heißt, wenn ein Geräusch oder sogar ein Gedanke Sie nur flüchtig bei Ihrer Konzentration stört und Ihre Aufmerksamkeit deshalb kurz zur Störung wandert und dann sofort wieder beim Meditationsobjekt ist, ist dies noch kein aktives Abschweifen, sondern eine reine Reaktion des Geistes auf den Reiz. Das gilt auch für plötzlich auftauchende Gedanken. Letztendlich handelt es sich hierbei zwar auch um Störungen der Konzentration, diese sind aber kaum aktiv beeinflussbar und verschwinden mit der Tiefe der Konzentration von selbst.

## **Spezielles Vorgehen bei der Meditation**

### **Samatha Bhavana (Ruhemeditation)**

Samatha Bhavana oder Ruhemeditation dient zur Entwicklung von tiefen konzentrierten Zuständen. Samadhi im Yoga oder Jhana im Buddhismus genannt. Die Konzentration erfolgt auf ein ruhiges, künstliches, geistiges Konzept. (Da die Impulse der Wahrnehmung sich von Moment zu Moment ständig ändern, schafft der Geist scheinbar feste Konzepte, um die sich ständig ändernden Wahrnehmungsimpulse zu ordnen. Das Produkt dieser Illusion ist unsere

wahrgenommene Welt mit scheinbar festen Gegenständen wie Tischen, Menschen etc., die aber nur aus den Wahrnehmungsimpulsen abgeleitet wurden. Bei dieser Meditationsart arbeiten wir immer mit solchen geistig gebildeten Konzepten, da nur sie die notwendige Festigkeit für die hochkonzentrierten Samatha-Zustände haben.

### **Anapana Sati (Achtsamkeit auf den Atem als Ruhemeditation)**

zur Erreichung der Vertiefungen (Samadhi/Apana Samadhi) mit dem Atem als Meditationsobjekt

Nehmen Sie ein Haltung ein, die Sie für längere Zeit beibehalten können (mind. 30 Minuten oder länger) und konzentrieren Sie sich auf den Berührungspunkt des Atems an den Nasenlöchern oder dort, wo Sie ihn gut spüren können und dann bleiben Sie dabei ihre Aufmerksamkeit auf diesen Punkt zu lenken und zu fokussieren.

Sie versuchen keinesfalls die einzelnen Empfindungen, die diese Berührung ausmachen wahrzunehmen, sondern versuchen das Objekt undifferenziert als Atem zu denken. Deshalb „bohrt“ sich ihre Konzentration nicht in das Objekt, sondern ist eher entspannt und aufmerksam auf seine Gesamtheit. Ihre geistige Haltung sollte freundlich aber trotzdem ausreichend diszipliniert sein. Sie können den Atem z. B als weiche willkommene Wellen visualisieren oder das Atmen auch so betrachten, als befänden Sie sich in einem Garten voller duftender Rosen und möchten den Duft der Blumen mit seiner friedvollen Präsenz in seiner ganzen Fülle erfahren oder sich etwas ähnliches ausdenken. Dies beschreibt jedenfalls ganz gut Ihre einzunehmende geistige Haltung bei dieser Konzentrationsübung.

Das erste Ziel der Übung ist die sogenannte Angrenzende Sammlung (Upacara Samadhi). Diese ist erreicht, wenn der Geist über lange Zeit (z. B. 30 min) auf dem Atem ohne Abschweifen verbleiben kann. Der Geist muss dabei achtsam, wach und klar sein (diese Bedingungen entsprechen der Abwesenheit der fünf

Hemmungen). Der „Atem“ hat inzwischen eine Art festere Form angenommen, die für verschiedene Übende auch unterschiedlich aussehen kann. Da der Atem eigentlich aus vielen unterschiedlichen Empfindungen besteht, diese aber von uns hier nicht beachtet, sondern quasi künstlich durch Betrachten des Atems als Ganzes verfestigt wurden, entsteht aus dem zuerst gebildeten noch unstetigen geistigen Bild des Atems (Aufgefasstes Bild, uggaha Nimitta, genannt), ein besonders festes mit stetiger Qualität. Dieser später folgende geistig gebildete sehr feste Eindruck wird Gegenbild (Patigaha Nimitta) genannt und gilt als eindeutiges Merkmal der Angrenzenden Sammlung. Das weitere Vorgehen zur vollen Vertiefung (Samadhi mit Keim oder 1. Jhana/Apana Samadhi) finden Sie in weiterführender Literatur.

### **Metta Bhavana (Ruhemeditation und Entwicklung von Güte)**

Metta Bhavana auch die Entwicklung „Liebender Güte“ genannt, gibt es u. a. auch als spezielle Unterform der Ruhemeditation und kann bis zur 3. Vertiefung im Buddhismus oder zum Samadhi ohne Keim im Yoga führen. Normalerweise ist sie etwas komplizierter auszuführen und deshalb zur Einübung von Konzentration weniger geeignet. Es gibt aber auch Menschen, denen diese Art der Meditation leichter fällt. Sie hat aber gegenüber der reinen Einübung von Konzentration weitere Vorteile für den Alltag.

Der Unterschied ist, dass hier bei Ungeübten (das sind alle, die damit noch keine Vertiefung erreicht haben) ein Meditationsobjekt genommen wird, das die Emotion von „Liebender Güte“ leicht erzeugt. Das kann z. B. ein Elternteil sein oder sogar ein Haustier. Grundsätzlich sollte kein Mensch des anderen Geschlechts als Meditationsobjekt gewählt werden. Dieses Objekt wird entweder visualisiert oder, wenn dafür nur wenig Begabung besteht, nur vorgestellt, dass diese Person anwesend sei. Zusätzlich zur Konzentration auf das Objekt muss nun auch auf die geistige Haltung geachtet werden, die einen ständigen Fluss von

Metta („liebender Güte“) zum gewählten Objekt beinhalten sollte. Manchmal reißt die Verbindung zum Objekt ab, der Geist hat aber trotzdem noch die Metta-Emotion (inzwischen aber zu anderen Objekten). Hier üben Sie zwar noch Metta (diese Art der Metta-Meditation gibt es auch, wird aber hier nicht weiter beschrieben), aber mit dem Konzentrationstraining ist es nun vorbei.

Auch bei dieser Meditationsart ist das erste Ziel die Angrenzende Sammlung (Upacara Samadhi). Das Meditationsobjekt, ob visualisiert oder nur die geistige Vorstellung, nimmt auch hier eine besonders feste Form, Gegenbild (Patigaha Nimitta) genannt, an. Auch hier entnehmen Sie bitte das weitere Vorgehen der weiterführenden Literatur.

## **Vipassana Bhavana (Klarblicks oder Einsichtsmeditation)**

Dient dem Erkennen der Drei Daseinsmerkmale (Unbeständigkeit, Nichtzufriedenstellenkönnen und Nicht-Selbst) und führt dadurch zu bestimmten Einsichten. Das Ziel ist hier ein Zustand, manchmal Nirwana (eigentlich besser Fruchtmoment) oder Leerheit genannt, der, wenn erreicht, eine dauerhafte Veränderung des Geistes zur Folge hat. Diese Veränderungen bilden die verschiedenen Erleuchtungs- oder besser Erwachungsstufen. Die Dinge werden jetzt so gesehen, wie sie wirklich sind.

Auch hier brauchen wir eine starke Konzentration, aber von anderer Qualität. Das Ziel ist hier die Wahrnehmungs- und andere Impulse achtsam, vollständig und immer differenzierter zu erfassen. Dafür brauchen wir zusätzlich zur Konzentration eine erhöhte Achtsamkeit oder besser gesagt Wahrnehmungsfähigkeit, die wir hier trainieren. Die synthetisierende oder konzeptbildende Eigenschaft der Wahrnehmung wird quasi unterdrückt.

Normalerweise ist unsere Konzentration gewohnt wechselnden und angenehmen Objekten besser konzentriert zu folgen (z. B. beim Kinobesuch).



Leider ist diese Konzentrationsart trotzdem nicht einfacher, sondern eher unangenehmer, sodass oft die Tendenz besteht, zur Ruhemeditation abzudriften. Das ist nur nicht so schlimm, wenn es einem bewusst ist, dass man jetzt nicht mehr Vipassana übt.

Als erstes Ziel üben wir hier Kanika Samadhi (Momentane Konzentration) ein, die die Voraussetzung für die folgenden Einsichtsstufen der Vipassana-Meditation bildet. Diese Art der Konzentration hat etwas „bohrendes“. Sie versucht mehr über das Meditationsobjekt zu erfahren, mehr wahrzunehmen, mehr zu ergründen und ist dadurch meist unruhiger, unangenehmer und anstrengender. Hierbei ist es nicht wichtig, dass Sie beim Primärobjekt der Meditation verbleiben (einige Methoden der Vipassana-Meditation verzichten deshalb sogar vollkommen auf ein Primärobjekt), sondern dass Sie allen Ihnen erscheinenden Objekten (das können auch Geräusche und sogar Gedanken sein) mit ihrer Achtsamkeit folgen können und Sie klar als solche erkennen. Deshalb ist hier der Übungsablauf etwas anders. Die geistige Haltung ist auch hier freundlich, aber doch disziplinierter, leidensfähiger und aktiver als bei der Ruhemeditation. Vipassana-Meditation wird manchmal auch als Leidensmeditation bezeichnet. Wenn Sie Ihnen zu angenehm vorkommt, läuft meist gerade etwas schief.

### **Anapana Sati (Atemachtsamkeit als Vipassana-Meditation)**

Auch hier nehmen wir an, dass Sie den Atem als Primärobjekt verwenden. Anstatt den Atem, wie bei der Ruhemeditation, als Ganzes wahrzunehmen, versuchen Sie nun jede Empfindung, die den Atem ausmacht, zu erkennen. Wenn andere Objekte, wie Geräusche, Gerüche etc. auftauchen, bemerken Sie auch sie. Es handelt sich hier um sekundäre Meditationsobjekte, die keinesfalls eine Störung bedeuten, sondern genauso wichtig wie das primäre Meditationsobjekt

sind. Sie kehren allerdings, wenn die Sekundärobjekte aus ihrem Wahrnehmungsfeld verschwinden, wieder zum Primärobjekt dem Atem zurück.

Sie versuchen jede Konzeptbildung zu vermeiden und deshalb möglichst nur die Rohsinnesdaten wahrzunehmen ohne ihnen eine Bedeutung, einen Begriff zuzuweisen.

### *Leicht veränderte Praxis*

1. Fassen Sie den Entschluss so lange wie möglich den Ihnen erscheinenden Objekten und Phänomenen zu folgen und wenn Sie abschweifen, dies sofort zu bemerken. (*Danach starten Sie die Meditationsintervallmessung mit der linken Maustaste*)

2. Sie folgen jetzt solange wie möglich den Objekten, und versuchen Sie Ihnen nicht nur zu folgen, sondern sie auch noch genauer zu erkennen, näher an die uninterpretierte Ursprungserfahrung heranzukommen. Wenn sich keine Sekundärobjekte von alleine präsentieren, kehren Sie zur Beobachtung des Primärobjekts oder in diesem Fall zum Atemobjekt zurück.

3. Sobald Sie bemerkt haben, dass Sie abgelenkt waren, fangen Sie wieder bei 1. an. (*Wenn Sie die Ablenkung relativ früh bemerkten, drücken Sie zum Beenden der Meditationsintervallmessung die linke Maustaste und wenn nicht und Sie längere Zeit in Gedanken versunken waren die rechte Maustaste.*)

Das Ziel Kanika Samadhi (Momentane Konzentration) ist erreicht, wenn auch hier der Geist über längere Zeit den Objekten mühelos folgen kann und er dabei wach, achtsam und friedlich ist. Erkennen lässt sich dies durch die Zustandsänderung des 1. Einsichtswissens (Das Wissen vom Körper und Geist), wo die Gedanken und die geistigen „Echos“ auf körperlichen Empfindungen, sowie die körperlichen Empfindungen selbst vom Beobachter abgetrennt und nicht zum Ich zugehörig erscheinen. Der Geist ist hierbei kristallklar.

## Übungszeiten

Um die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, müssen sie regelmäßig und an ihrer Leistungsgrenze üben (d. h. während der Übung konsequent dabei sein). Wie ein trainierter Muskel bei Unterforderung schwach wird, lässt auch die Konzentrationsfähigkeit wieder nach. Die Natur geht sparsam mit ihren Ressourcen um. Was nicht benötigt wird, wird eingespart. Zwar geht das Wissen, wie Konzentration aufgebaut wird, nicht verloren und deshalb können Sie die Konzentration nun schneller wiederherstellen (das ist ähnlich wie beim Schlittschuhlaufen. Auch wenn Sie lange nicht gelaufen sind, erlernen Sie es schnell wieder), aber Sie müssen praktisch von der Kondition her gesehen von vorne anfangen.

Üben Sie am besten täglich. Wenn einmal nicht genug Zeit ist, üben Sie wenigsten ein klein wenig. Im Notfall auch ohne Hilfe des Computerprogramms. Aber wenn Sie starken Widerwillen gegen die Übung verspüren sollten, machen Sie erst einmal ein bis zwei Tage Pause. Vielleicht ist auch ein Rhythmus von zwei Tage Übung ausführen, ein Tag Pause für Sie gut. Versuchen Sie aber die Übung fest in Ihren Tagesplan zu integrieren.

Wenn Sie eine Gesamtkonzentrationszeit von 20 Minuten am Anfang nicht schaffen, fangen Sie mit 10 Minuten oder 5 Minuten an. Sie können dann später, wenn Ihre Konzentrationsfähigkeit besser ist, diese Zeit wieder erhöhen. Ob Sie ausreichend üben, können Sie natürlich immer an der Verbesser- oder Verschlechterung Ihrer Konzentrationswerte im Programm sehen.

# Anhang

## Ergänzende Literatur

Um Meditation zu erlernen, sind die hier angegebenen kurzen Anleitungen nicht ausreichend. Wir möchten Ihnen deshalb folgende Bücher empfehlen:

*Vipassana- und Samatha Meditationstechnik*

Daniel Ingram, „Die Meisterung der Kerns der Lehre Buddhas“, Michael Zeh Verlag

*Vipassana Meditationstechnik*

Ehrw. Sujiva, „Die Praxis der Einsichtsmeditation“, Michael Zeh Verlag  
Mahasi Sayadaw u. a., „Der Weg zum Nibbana“, Michael Zeh Verlag  
Henepola Gunaratana, „Die Praxis der Achtsamkeit“, Werner Kristkeitz Verlag

*Samatha Meditationstechnik*

Sayadaw U Indaka, „Metta als Grundlage der Vipassana Meditation“, Michael Zeh Verlag  
Henepola Gunaratana, „A critical Analysis of the Jhanas“, (freie Internetdatei in Englisch)