

## Konzentration

Eine der häufigsten Klagen des Menschen ist die über die Unzulänglichkeit und das Nachlassen des Gedächtnisses. Mit der Konzentration auf irgendwelche Dinge soll es ebenso schlecht bestellt sein wie mit dem Behalten von Namen, Daten und vielen anderen Dingen. Diese scheinbare, plötzliche oder über längere Zeit hinweg entstandene Unfähigkeit, irgendwelche Daten zu behalten oder sich auf etwas zu konzentrieren, verursacht sehr häufig Kopfschmerzen beim Versuch, sich zu erinnern oder zu konzentrieren. Auch Unruhe, Schlaflosigkeit und viele andere Erscheinungen brechen durch und zeugen von hochgradiger Nervosität und Unsicherheit. Selbst hochtreibende Gefühle eines sich nahenden Zusammenbruchs sind nicht selten.

Alle Menschen, die unter diesen Übeln leiden, müssen sich eines ganz klar bewusst werden: Ihrem Gedächtnis fehlt nicht das geringste, denn es ist so unbegrenzt leistungsfähig wie eh und je. Es gibt nämlich weder ein schwaches noch ein gutes oder schlechtes Gedächtnis. Es gibt nur ein voll leistungsfähiges und korrekt arbeitendes Gedächtnis, das allerdings vom Menschen in Funktion gehalten werden muss. So liegen die Ursachen von sogenannten Gedächtnisstörungen, Konzentrationschwierigkeiten, Erinnerungsblockaden usw. teils nur im Mangel an Interesse des betreffenden Menschen oder in Übersättigung des Gedächtnisses mit Unrat, Sorgen und Problemen, mit Fixideen und sonstigen störenden Faktoren. Werden diese Störfaktoren ausgeschaltet, dann funktionieren das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit ganz plötzlich wieder – wie ein Wunder. Die meisten Ursachen und Störfaktoren sind die des falschen Denkens und Verhaltens, so z.B. Verkrampfungen, Spannungen, Selbstmisstrauen und bereits genannte Fixideen. Wird das Gedächtnis dauernd richtig behandelt, dann zeigt es sich, dass sogenannte Versager nur dann möglich sind, wenn der Mensch sein Gedächtnis mit Unrat überlastet oder dieses unterschätzt und ihm seine Fähigkeiten abspricht, wenn ihm also zuwenig zugetraut oder gar misstraut wird.

## Koncentrácia

Najčastejšou sťažnosťou človeka je sťažnosť na nedostatočnosť a slabosť pamäti.

S koncentráciou na niektoré veci to má byť práve také zlé ako i so zapamätaním mien, dát a mnohých iných vecí. Táto zdanlivá, náhla alebo dlhšie vznikajúca neschopnosť zapamätať si niektoré údaje alebo sa na niečo koncentrovať, zapríčiňuje často bolesti hlavy pri pokuse si na niečo spomenúť alebo sa koncentrovať. Prepukne tiež nepokoj, nespavosť a mnohé ďalšie javy, ktoré svedčia o vystupňovanej nervozite a neistote. Dokonca vystupňované pocity blížiaceho sa zrútenia nie sú vzácné.

Všetci ľudia, ktorí trpia týmto zlom, si musia jedno celkom jasne uvedomiť: Ich pamäti nechýba ani to najmenšie, lebo ona je neohraničene výkonná ako odjakživa.

Neexistuje totiž ani slabá ani dobrá alebo zlá pamäť. Existuje iba plne výkonná a korektne pracujúca pamäť, ktorá však musí byť človekom udržiavaná vo funkcii.

Tak je často príčinou takzvaných porúch pamäti, ťažkostí s koncentráciou, blokad pri spomínaní atď. iba nedostatok záujmu daného človeka, alebo zavalenie pamäti s nehodnotnými vecami, starosťami, problémami, fixnými ideami a ostatnými rušiacimi faktormi. Ak sú tieto rušiacie faktory odstránené, potom funguje pamäť a i schopnosť koncentrácie je zrazu opäť dobrá – ako zázrak. Najčastejšie príčiny a rušivé faktory sú tie, ktoré sú spojené s nesprávnym myslením a správaním, tak napr. křčovité správanie, napätie, nedôvera v seba samého a už spomenuté fixné idey. Ak sa s pamäťou trvalo dobre zaobchádza, ukáže sa potom, že takzvané zlyhania sú možné iba vtedy, ak človek jeho pamäť zaťažuje s odpadkami, nepodstatnými vecami alebo ju podcení a poprie jej

Die meisten Gedächtnisversager leiden nur deshalb unter einem schlechten und unzuverlässigen Gedächtnis und unter einer mangelhaften Konzentrationsfähigkeit, weil sie sich aufgrund eines erlittenen Schadens oder Versagens einbilden, dass ihr Gedächtnis und ihre Konzentrationskraft nachgelassen hätten. Die Ursachen dafür sind meistens rein psychisch bedingt, folglich der Schaden also auch wieder behoben werden kann. Durch endlose negative Autosuggestionen jedoch, wie z.B. 'Mein Gedächtnis ist schlecht' oder 'Ich kann mich nicht konzentrieren' wird die unbegrenzt leistungsfähige Kraft des Gedächtnisses und der Konzentrationsfähigkeit blockiert und die willige Fähigkeit unterdrückt. Derartige Gedanken oder Aussprüche haben eine ungeheure autosuggestive und gefühlsbetonte Wirkung auf das Unterbewusstsein, das derartige Gedanken und Aussprüche logischerweise als Befehl auffasst, wodurch es folgerichtig alles an das Gedächtnis weitergibt, das dann alles in sich vergräbt und alles 'vergisst'. Ein so geschädigtes Gedächtnis und die Konzentrationskraft müssen neu erweckt und wieder zur Funktion gebracht werden. Dies erfolgt in erster Linie einmal dadurch, dass man seine Gedächtnis- und Konzentrationskraft bejaht, und andererseits dadurch, dass man zweckdienliche Übungen absolviert, die im Grunde sehr einfach sind und mit keinerlei Hokuspokus oder mit Zauberei und Magie etwas zu tun haben. Konzentrationsübungen gibt es sehr viele und verschiedene, so hier also nur einige wenige genannt werden können:

## 1. Die Kerze

Man setze sich bequem an einen Tisch und stelle ca. 1 Meter vor sich eine brennende Kerze hin. Ganz locker sitzend blicke man während 5 bis 10 Minuten auf den unteren Flammenrand der Kerze, wobei immer das Wort 'SONNE' gedacht werden soll. Am ersten Tag muss unbedingt die Zeit von 5 Minuten eingehalten werden, während in den folgenden Tagen immer eine Minute mehr dazugenommen wird.

schopnosti, ak je teda pamäti málo dôverované alebo sa jej dokonca nedôveruje.

Väčšina tých, ktorým zlyhala pamäť trpia iba preto kvôli zlej a nespoľahlivej pamäti a nedostatočnej schopnosti koncentrácie, pretože si na základe jednej utrpanej škody alebo zlyhania namýšľajú, že ich pamäť a schopnosť koncentrácie zoslabli.

Príčiny toho sú však väčšinou psychicky podmienené, preto sa môže teda škoda zase opäť odstrániť. Prostredníctvom nekonečných negatívnych autosugescii ako napr. "moja pamäť je zlá" alebo "nemôžem sa koncentrovať" sa však neobmedzená výkonná sila pamäti a schopnosti koncentrácie blokuje a vôľová schopnosť je potláčaná. Myšlienky alebo výroky tohto druhu majú nesmierny autosuggestívny a citovo zdôraznený vplyv na podvedomie, ktoré prijíma myšlienky a výroky tohto druhu ako rozkazy, čím toto správne všetko ďalej predáva pamäti, ktorá potom všetko do seba zahrabe a všetko "zabudne". Pamäť a schopnosť koncentrácie, ktoré boli takto poškodené, musia byť nanovo "zobudené" a opäť uvedené do funkcie. Toto nastáva v prvom rade prostredníctvom toho, že človek prejaví súhlas s jeho pamäťou a s jeho schopnosťou koncentrácie, na druhej strane prostredníctvom toho, že vykonáva účelné cvičenia, ktoré sú v podstate veľmi jednoduché a v žiadnom prípade nemajú nič spoločné s nejakým hokus-pokusom, čarodejníctvom alebo mágiou. Cvičení na koncentráciu existuje veľmi veľa a veľmi rozličných, preto tu môžu byť uvedené iba niektoré:

## 1. Sviečka

Posadíme sa pohodlne k stolu a postavíme pred seba vo vzdialenosti asi 1 metra horiacu sviečku. Sediace úplne pohodlne poze-