

## Aufmerksamkeit

Im Lateinischen heißt “aufmerksam sein” *adtere*. Die Silbe *ad* bedeutet “hin, zu” und *tere* bedeutet “dehnen, ausdehnen”. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf etwas richtest, dann dehnt du dich zu diesem Objekt hin aus. Betrachte etwas, und du dehnt dich zu diesem Gegenstand hin aus. Sobald deine Neugier befriedigt ist, löst sich die Aufmerksamkeit von dem betrachteten Gegenstand oder von dem, was du gerade hörtest oder berührtest, und bewegt sich auf etwas anderes zu. Das, oder derjenige, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, wird realer.

Realität wird durch Aufmerksamkeit aufrechterhalten. Aufmerksamkeit ist jene kreative Energie, die sowohl Bewusstsein als auch das Universum erschafft. Hier ist der Übergangsbereich, an dem Denken zur Wahrnehmung wird - jene Spähre, in der sich das Bewusstsein in eine den Sinnen zugängliche Realität verwandelt - und umgekehrt. Hier offenbart sich das Physische, wird das Wort zum Universum. Dies ist der „Sternenrand“.

## Übung 3

### Schulung der Aufmerksamkeit

#### **Ziel:**

Die Kontrolle der Aufmerksamkeit dem Willen zu unterstellen.

#### **Erwartete Resultate:**

Ein stärkeres Gefühl von Standfestigkeit und Macht.

#### **Anleitung 1:**

Wähle irgend ein unbewegtes Objekt aus und richte deine Aufmerksamkeit etwa zwei Minuten lang darauf (untersuche es). Jedes Mal, wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, holst du sie zurück.

#### **Anleitung 2:**

Vergegenwärtige dir ein inneres Bild oder eine Erinnerung und richte deine Aufmerksamkeit zwei Minuten lang darauf. Hole deine Aufmerksamkeit jedes Mal, wenn sie abschweift, zurück. Tue alles, was nötig ist, um das Bild am Verschwinden zu hindern.