Konzentration
von ‘Billy’ Eduard Albert Meier
1994

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, Konzentrationsschwierigkeiten, Erinnerungsblock-aden usw. teils nur im Mangel an Interesse des betreffenden Menschen oder in Überschüttung 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

Concentration
by ‘Billy’ Eduard Albert Meier
1994

One of the most common complaints people make is about the inadequacy and decline of their memory. Concentrating on things is said to be just as bad as remembering names, dates, and many other things. This apparent, sudden, or prolonged inability to retain any data or concentrate on anything very often causes headaches when trying to remember or concentrate. Restlessness, insomnia, and many other symptoms also break through and testify to a high degree of nervousness and insecurity. Even exhilarating feelings of an imminent breakdown are not uncommon.

All people who suffer from these ailments can realize one thing very clearly: Their memory is not lacking in the slightest, because it is as powerful as ever. There is no such thing as a weak, good, or bad memory. There is only one fully efficient and correctly functioning memory, but it should be kept in working order by the individual human being. The causes of so-called memory disorders, concentration difficulties, memory blockages, etc. are partly due to a lack of interest on the part of the person concerned or to the memory being overwhelmed with clutter, worries and problems, fixed ideas, and other disruptive factors. If these disruptive factors are eliminated, memory and the ability to concentrate suddenly function again- like a miracle. Most of the causes and disruptive factors are those of wrong thinking and behaviour, e.g. cramps, tensions, self-distrust and the aforementioned fixed ideas. If memory is constantly treated correctly, then it becomes apparent that so-called failures are only possible if people overload their memory with garbage or

CC BY-NC-ND 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International

2025 FIGU STUDIENGRUPPE USA / English Translator: Christopher Chalfant / This is an authorized translation of a FIGU publication. This translation contains errors due to the insurmountable language differences between German and English. The British-English language has been specifically elected by the Plejaren as being the most suitable English language variation for the translation of all German FIGU publications. Where not specified otherwise, this work is licensed under a Creative Commons Licence 4.0 to which non-commercial use is expressly permitted without further permission of the copyright holder.

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.

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

underestimate it and deny its abilities, i.e., if it is not trusted enough or even mistrusted.

Most memory failures only suffer from a poor and unreliable memory and a lack of concentration because they imagine that their memory and powers of concentration have diminished due to a loss or failure they have suffered. The causes are usually purely psyche related, so the damage can be repaired. However, endless negative auto-suggestions, such as 'My memory is bad' or 'I can't concentrate', block the unlimited power of memory and the ability to concentrate and suppress the willing ability. Such thoughts or sayings have a tremendous auto-suggestive and emotional effect on the subconscious, which logically takes such thoughts and sayings as a command, which consequently passes everything on to the memory, which then buries everything in itself and 'forgets' everything. Memory and concentration that have been damaged in this way can be reawakened and made to function again. This is done firstly by affirming one's power of memory and concentration, and secondly by completing appropriate exercises that are basically very simple and have nothing to do with any hocus-pocus or with sorcery and magic. There are many different concentration exercises, so only a few can be mentioned here:

1. The Candle
Sit comfortably at a table and place a lighted candle about 1 meter in front of you. Sitting very loosely, look at the lower edge of the candle's flame for 5 to 10 minutes, thinking the word 'SUN'.

CC BY-NC-ND 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International

2025 FIGU STUDIENGRUPPE USA / English Translator: Christopher Chalfant / This is an authorized translation of a FIGU publication. This translation contains errors due to the insurmountable language differences between German and English. The British-English language has been specifically elected by the Plejaren as being the most suitable English language variation for the translation of all German FIGU publications. Where not specified otherwise, this work is licensed under a Creative Commons Licence 4.0 to which non-commercial use is expressly permitted without further permission of the copyright holder.

auf den unteren Flammenrand der Kerze, wobei immer das Wirt '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. Bei der 12. Minute angelangt, wird während den sechs folgenden Tagen bei der Übung jedes Denken ausgeschaltet. Man konzentriert sich also nur auf den unteren Flammenrand der Kerze während zwölf Minuten, ohne einen Gedanken aufkommen zu lassen.

Nach diesen weiteren sechs Tagen werden die zwölf Minuten auf deren fünfzehn erhöht, und während man auf den unteren Flammenrand der Kerze blickt, denkt man sich eine rote Rose (oder eine goldene), die man in der Phantasie betrachtet und kennenlernt. Auch diese Übung sollte während sechs Tagen gemacht werden. Danach ergeht man sich während dieser Übung täglich in einem Wunschtraum, wobei die Zeit von 15 Minuten eingehalten werden soll.

2. Glaskugel
Eine Kristallkugel erfüllt denselben Zweck wie die Kerze, wenn die Kugel klar und rein ist. Die Übungen bleiben dieselben wie bei der Kerze. Ein Unterschied ist hier nur insofern, dass die Kugel keine Flamme erzeugen kann, folglich also eine zusätzliche Lichtquelle benutzt werden muss. Eine einfache Leuchte genügt, um das nötige Licht zu liefern. Die Kugel muss dabei so auf den Tisch gestellt werden, dass der Lichteinfall genau in die Mitte der Kristallkugel trifft und dort einen kleinen Lichtpunkt erzeugt, der wie eine Miniatursonne erscheint. Diese kleine Sonne dient dann als Konzentrationspunkt.

3. Kristall
Für obige Konzentrationsübungen können jegliche Kristalle oder Edelsteine ebenfalls verwendet werden. Dabei ist es nur notwendig, dass ein herausstechender Lichtreflex erzeugt wird, der sich als Konzentrationspunkt eignet.

On the first day, the time of 5 minutes should be adhered to, while in the following days one minute more is always added. When you reach the 12th minute, all thinking is switched off during six days of the exercise. So, you concentrate only on the lower edge of the candle's flame for 12 minutes without giving it a second thought.

After these six more days, the 12 minutes are increased to 15, and while you look at the lower edge of the candle's flame, you think of a red rose (or a golden one), which you look at and get to know in your imagination. This exercise should also be done for six days. Then, during this exercise, you should daydream for 15 minutes every day.

2. Glass Ball
A crystal ball fulfils the same purpose as a candle if the ball is clear and pure. The exercises remain the same as for the candle. The only difference here is that the ball cannot produce a flame, so an additional light source should be used. A simple lamp is enough to provide the necessary light. The sphere can be placed on the table so that the light falls exactly in the centre of the crystal sphere and creates a small point of light there, which appears like a miniature sun. This small sun then serves as a concentration point.

3. Crystal
Any crystals or gemstones can also be used for the above concentration exercises. It is only necessary to create a prominent light reflex that is suitable as a concentration point.

CC BY-NC-ND 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International

2025 FIGU STUDIENGRUPPE USA / English Translator: Christopher Chalfant / This is an authorized translation of a FIGU publication. This translation contains errors due to the insurmountable language differences between German and English. The British-English language has been specifically elected by the Plejaren as being the most suitable English language variation for the translation of all German FIGU publications. Where not specified otherwise, this work is licensed under a Creative Commons Licence 4.0 to which non-commercial use is expressly permitted without further permission of the copyright holder.

4. Linien

An einer Wand wird ein weisses Blatt Papier befestigt, auf dem in der Mitte 12 cm lang ein dicker Strich oder eine Linie gezogen wird. Diese Linie oder der Strich wird in der Mitte unterteilt und ein Zwischenraum von 1-2 cm freigelassen

_____ _____ (Muster entspricht nicht den Spezifikationen)

3 Meter davor setze man sich bequem hin und beginne mit der Übung, wie sie bereits beschrieben wurde. Zusätzlich ergibt sich bei dieser Übung, dass sich die beiden Striche schon nach kurzer Zeit anscheinend zu einer Linie verbinden, was davon zeugt, dass die Konzentrationsübung normal und zweckdienlich vorgenommen wird.

Bei diesen Übungen muss immer darauf geachtet werden, dass sie täglich immer zur selben Zeit durchgeführt werden. Am besten eignen sich dazu die Stunden zwischen 20.00 und 22.00 Uhr, wobei die exakteste Zeit um 21.00 Uhr wäre. Spät-Morgen oder Tagesstunden sind für diese Übungen weitgehend ungeeignet.

Durch diese Übungen wird Konzentration erlernt oder wiedererlernt. Je nach Verhalten der Person und ihrer intensiven Übung ergibt es sich, dass sich der Lichtpunkt der Kerze, der Glaskugel oder des Kristalls usw. mit der Zeit in eine kleine Sonne verwandelt und langsam immer grösser wird. Schlussendlich ergibt sich daraus, dass sich die Sonne so sehr ausweitet, bis sie zur strahlenden Helligkeit wird und das ganze Gesichtsfeld (Sehkreis) ausfüllt. Ist dies erreicht, dann kann jede Person gedankenlos in dieser eigenartigen Sphäre verweilen und von glücklichen Gefühlen durchströmt sein, die sie für Stunden oder Tage dann zu beherrschen vermögen. Die Art und Weise, wie dieses Glücksgefühl erzeugt wird, wird Meditation genannt.

Konzentrationsübungen

4. Lines

A white sheet of paper is attached to a wall, on which a thick line or line is drawn 12 cm long in the middle. This line or stroke is divided in the middle and a gap of 1-2 cm is left free.

_____ _____ (example not drawn to specification)

Sit down comfortably 3 meters in front of it and start the exercise as described above. In addition, this exercise shows that after a short time the two strokes appear to join to form a line, which indicates that the concentration exercise is being carried out normally and appropriately.

When doing these exercises, always make sure that you do them at the same time every day. The hours between 8 p.m. and 10 p.m. are best suited for this, whereby the most accurate time would be 9 p.m. Late morning or daytime hours are largely unsuitable for these exercises.

Concentration is learned or relearned through these exercises. Depending on the behaviour of the person and their intensive practice, the point of light of the candle, the glass ball or the crystal, etc., turns into a small sun over time and slowly becomes larger and larger. Ultimately, the result is that the sun expands until it becomes radiantly bright and fills the entire field of view (visual circle). Once this is achieved, each person can dwell thoughtlessly in this peculiar sphere and be flooded with happy feelings that can then dominate them for hours or days. The way in which this feeling of happiness is generated is called meditation.

Concentration Exercises

CC BY-NC-ND 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International

2025 FIGU STUDIENGRUPPE USA / English Translator: Christopher Chalfant / This is an authorized translation of a FIGU publication. This translation contains errors due to the insurmountable language differences between German and English. The British-English language has been specifically elected by the Plejaren as being the most suitable English language variation for the translation of all German FIGU publications. Where not specified otherwise, this work is licensed under a Creative Commons Licence 4.0 to which non-commercial use is expressly permitted without further permission of the copyright holder.

Durch die folgende Konzentrationsübung mit einer Kerze, einem Kristall, einer Glaskugel oder einer Schnur kann und sollte das durch psychische Probleme beeinträchtigte Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit wieder geweckt werden.

Setzen Sie sich in einen bequemen Stuhl, etwa einen Meter von einer brennenden Kerze entfernt. Entspannen Sie sich vollkommen und beobachten Sie 5 Minuten lang den unteren Teil der Kerzenflamme. Während dieser 5 Minuten denken Sie NUR an das Wort „SONNE“.

Der Zeitplan:

Tag	Minuten	Ziel (während Sie auf die Kerze schauen)
1	5	Sonne
2	6	Sonne
3	7	Sonne
4	8	Sonne
5	9	Sonne
6	10	Sonne
7	11	Sonne
8	12	Sonne
9	12	Keine Gedanken
10	12	Keine Gedanken
11	12	Keine Gedanken
12	12	Keine Gedanken
13	12	Keine Gedanken
14	12	Keine Gedanken
15	15	Rote oder goldene Rose
16	15	Rote oder goldene Rose
17	15	Rote oder goldene Rose
18	15	Rote oder goldene Rose
19	15	Rote oder goldene Rose
20	15	Rote oder goldene Rose
21	15	Wunschtraum

Nach dem einundzwanzigsten Tag sollte täglich die Konzentrationsübung durchgeführt werden, die 10 bis 15 Minuten dauert, plus 15 Minuten, in denen man von dem träumt, was man verwirklichen möchte oder von etwas, das Freude/Vergnügen bereitet. Sie können die Kerzenflamme weiterhin als Fokuspunkt

Psychically damaged memory and the strength of concentration can and should be awakened again through the following concentration exercise utilizing either a candle, crystal, glass ball or line.

Sit down in a comfortable chair approximately three feet away from a burning candle. Totally relax and observe the lower part of the candle flame for 5 minutes. During those 5 minutes ONLY the word "SUN" is in your thoughts.

The Schedule:

Day	Minutes	Goal (while looking at the candle)
1	5	Sun
2	6	Sun
3	7	Sun
4	8	Sun
5	9	Sun
6	10	Sun
7	11	Sun
8	12	Sun
9	12	No Thoughts
10	12	No Thoughts
11	12	No Thoughts
12	12	No Thoughts
13	12	No Thoughts
14	12	No Thoughts
15	15	Red or Golden Rose
16	15	Red or Golden Rose
17	15	Red or Golden Rose
18	15	Red or Golden Rose
19	15	Red or Golden Rose
20	15	Red or Golden Rose
21	15	Wishful Dream

After the twenty-first day there should be a daily practice of the concentration exercise lasting 10 to 15 minutes plus 15 minutes dreaming of what you would like to realize or of something that brings joy/pleasure. You can still use the candle flame as a focal point. Alternatively, if one is focusing on a

CC BY-NC-ND 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International

2025 FIGU STUDIENGRUPPE USA / English Translator: Christopher Chalfant / This is an authorized translation of a FIGU publication. This translation contains errors due to the insurmountable language differences between German and English. The British-English language has been specifically elected by the Plejaren as being the most suitable English language variation for the translation of all German FIGU publications. Where not specified otherwise, this work is licensed under a Creative Commons Licence 4.0 to which non-commercial use is expressly permitted without further permission of the copyright holder.

verwenden. Wenn man sich auf einen Lichtpunkt konzentriert, wird dieser Punkt mit der Zeit und je nach Intensität der Konzentration allmählich größer. Wenn Sie die Linien-Technik verwenden, zeichnen Sie eine 12 cm lange dicke Linie mit einem Abstand von 1 cm. Setzen Sie sich 6 Fuß entfernt hin und verbinden Sie die Linien.

Es sollte immer darauf geachtet werden, dass diese Übungen täglich und immer zur gleichen Zeit durchgeführt werden. Die geeignetsten Stunden sind zwischen 20 und 22 Uhr, wobei 21 Uhr die genaueste Zeit wäre. Die Morgen- oder Tagesstunden sind für diese Übungen im Allgemeinen ungeeignet.

light point then, with time and depending on the intensity of concentration, the point will gradually increase in size. If using the line technique, draw a fat line 12 cm. long with a 1 cm gap. Sit 6 feet away and make the lines connect.

Care should always be taken that these exercises are carried out daily, and always at the same time. The most suitable hours are between 8 p.m. and 10 p.m., whereas 9 p.m. would be the most exact time. Morning or daytime hours are generally unsuitable for these exercises.

CC BY-NC-ND 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International

2025 FIGU STUDIENGRUPPE USA / English Translator: Christopher Chalfant / This is an authorized translation of a FIGU publication. This translation contains errors due to the insurmountable language differences between German and English. The British-English language has been specifically elected by the Plejaren as being the most suitable English language variation for the translation of all German FIGU publications. Where not specified otherwise, this work is licensed under a Creative Commons Licence 4.0 to which non-commercial use is expressly permitted without further permission of the copyright holder.