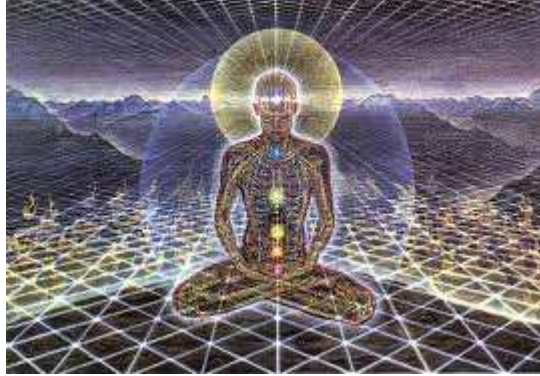


"MEDITATION":



Es ist noch kein Meister vom Himmel
gefallen.

Wer Meditation wirklich lernen möchte,
muss wissen, dass er sich auf einen
langen Weg begibt.

Doch schrecken Sie jetzt nicht zurück,
denn auch schon nach
ein wenig Übung fühlt man die positive
Wirkung.

Wer jedoch darauf pocht nach einem
Monat intensiver Meditation zur
Erleuchtung zu gelangen,
der muss hier eines Besseren gelehrt
werden.

Zeit und etwas Geduld sind wichtige

Schlüsselwörter, die Sie immer wieder lesen werden.

Überhaupt soll es hier nicht darum gehen zur ultimativen Erkenntnis zu gelangen.

Vielmehr soll Meditation Ihnen hier als hilfreiches Instrument zu einem erfüllterem und glücklicherem Leben näher gebracht werden.

"Die eigentlichen Geheimnisse auf dem Weg zum Glück sind Entschlossenheit, Anstrengung und Zeit." (Dalai Lama)

Diese Aussage bestätigt, was vorher schon genannt wurde.

Niemand wird über Nacht zum Erleuchteten.

Das Training des Geistes ist wie das Erlernen des Fahrradfahrens.

Es ist nicht einmal von Nöten, dass sie jeden Tag stundenlang meditieren.

Viel wichtiger ist die Regelmäßigkeit mit der sie sich der Meditation

zuwenden.

Schon 30 Minuten am Tag reichen, um einen Fortschritt zu erzielen.

Sollten Sie während ihres Tages patu keine Zeit zum Üben finden, dann nehmen Sie sich doch einfach vor dem Schlafengehen ein wenig Zeit.

Denn es spielt nicht wirklich eine Rolle, wo Sie Meditieren, ob im Bett, auf dem Teppich oder unter der Dusche.

Wichtig ist nur, dass es ein Ort ist, an dem Sie sich wohl fühlen und an dem sie einigermaßen ungestört sind.

Vielleicht kennen Sie ja sogar einen Ort in der freien Natur, der Ihnen besonders gefällt.

Techniken zur Meditation gibt es wie Sand am Meer.

Bei der riesigen Fülle von Meditationstechniken stellt sich vielen die Frage, wo sie eigentlich anfangen sollen.

Soll ich damit beginnen zu versuchen
mir das geistige Bild einer Kerze
vorzustellen

oder soll ich einfach nur mit
geschlossenen Augen dasitzen?

Vielleicht dient mir das Wiederholen
eines Mantras zu Beginn am Meisten?

Im Grunde sind all diese Techniken
zum Einstieg in die Meditation
geeignet.

Jeder muss für sich selbst entscheiden,
was ihm am Besten liegt.

Die Grundvoraussetzung für jede Art
der Meditation ist die Erzeugung einer
inneren Ruhe.

Empfehlenswert dazu ist die
Atemmeditation.

Sie ist relativ einfach zu erlernen und
überall anwendbar.

Wie der Name schon sagt, spielt der
eigene Atem bei dieser Art
der Meditation eine wichtige Rolle.

Setzen Sie sich entspannt hin,

möglichst aufrecht,
versuchen Sie jedoch nicht krampfhaft
eine gerade Haltung einzunehmen.

Was zählt ist wirklich nur, dass sie es
gemütlich haben.

Schließen Sie die Augen und halten Sie
einige Sekunden inne.

Ihre Atemfrequenz wird durch die
körperliche Ruhe ganz automatisch
abnehmen.

Atmen Sie ruhig und entspannt ein paar
Mal ein und aus.

Nun fangen Sie an sich auf ihren Atem
zu konzentrieren.

Atmen sie bewusst ein und aus.

Schenken sie dem Auf- und Absinken
ihres Bauches Aufmerksamkeit

oder konzentrieren Sie sich auf das
Ein- und Austreten der Luft an ihren
Nasenflügeln.

Sobald Ihnen ein anderer Gedanken in
den Sinn kommt,

fokussieren Sie sich wieder auf den
Atem. Lassen Sie ihn kommen und

gehen.

Die Versuchung wird stark sein, den verschiedenen Gedanken zu folgen, sobald sie auftauchen, aber Sie sollten ihr widerstehen und einsgerichtet auf dem Gefühl des Atems konzentriert bleiben.

Dies wird Ihnen zu Beginn recht schwer vorkommen, geben Sie jedoch nicht sofort auf.

Wahlweise können Sie versuchen während des Ein- und Atmens bis drei zu zählen, um einen gleichmäßigen Rhythmus zu erreichen.

Dies mag dem einen oder anderen jedoch wegen des eigenen Herzrhythmus Schwierigkeiten bereiten.

Lassen Sie am Besten einfach Ihren ganz natürlichen Atemrhythmus laufen.

Nach einiger Übung werden Sie lernen

mit Ihrem Geist alleinig
auf Ihren Atem verweilen zu können.

Sie werden eine tiefe innere Ruhe
erreichen, die bei regelmäßiger Übung
auch beim Nicht-Meditieren zu einem
ganz natürlichen Teil Ihrer selbst wird.

Versuchen Sie eine Meditationstechnik
für 3-4 Wochen
durchzuhalten, bevor Sie zu einer
anderen fortschreiten.

Die Mantra-Meditation:

Eine weitere Meditationstechnik für
Einsteiger ist die so genannte Mantra-
Meditation.

Das Wort Mantra stammt aus dem
Indischen. "man" bedeutet denken und
"tra" bedeutet befreien.

Mantras bestehen meist nur aus ein-
oder zweisilbigen Wörtern.

Als Mantra dienen oft Wörter mit einer
positiven und beruhigenden Bedeutung,

wie "Ruhe" oder "Frieden".

Es können jedoch auch Wörter ohne größere Bedeutung benutzt werden.

Auch die Mantra-Meditation dient letztendlich dazu Ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren, um zu einer inneren Ruhe zu gelangen.

Die ständige Wiederholung eines Mantras kann einen in einen Trance-ähnlichen Zustand versetzen.

In Kombination mit rituellen Tänzen kann dieser Effekt noch verstärkt werden.

Man kennt diese Technik der Meditation von verschiedenen Naturvölkern.

Im Grunde ähnelt diese Meditationstechnik sehr der Atemmeditation.

Setzen Sie sich auch hierzu entspannt und aufrecht hin.

Schließen Sie die Augen und atmen sie

ein paar Mal ein und aus,
um sich auf die Meditation
vorzubereiten.

Nun beginnen die das Wort, dass sie
als Mantra verwenden möchten
wiederholt leise auszusprechen.

Es kommt nicht darauf an, dass das
Wort deutlich ausgesprochen wird,
nuscheln sie es einfach vor sich hin.
Richten sie jedoch Ihre gesamte
geistige Aufmerksamkeit auf die Silben
Ihres Mantras.

Es kann hilfreich sein während der
Mantra-Meditation
mit ihrem Oberkörper vor und zurück
zu wippen.

Finden sie Ihren eigenen Rhythmus.

Natürlich kann das Mantra auch mit
dem Atem verbunden werden.

Während des Einatmens sprechen sie
etwa leise "Ru" und beim Ausatmen
"he".

Auf diese Weise kann eine wirkungsvolle Kombination von Atem- und Mantra-Meditation gefunden werden.

Achten Sie bei der Mantra-Meditation darauf, dass Sie nicht zu unruhig und hektisch bei der Ausübung werden, das ganze soll schließlich nicht in einer Ekstase enden, sondern entspannend wirken.

Die Einsichts-Meditation:

Die Einsichts-Meditation ist eine über 2500 Jahre alte Meditationstechnik

. Sie ist auch unter dem Namen Vipassana-Meditation bekannt.

Vipassana bedeutet soviel wie "die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind".

Im Gegensatz zu den anderen Meditationsarten, kann man laut der buddhistischen Lehre

nur durch die Vipassana-Meditation das Nirvana oder die Erleuchtung

erlangen.

Doch was ist das Besondere an dieser
Meditation?

Es ist sehr schwer oder gar unmöglich
den Zustand zu beschreiben,
der durch diese Meditationstechnik
angestrebt wird.

Buddha selbst meinte, dass es keine
Worte gäbe, um den Zustand im
Nirvana zu beschreiben.

Man könne es nur selbst erleben.

Der Zustand kann als völlige Loslösung
von der eigenen Person
und damit von allen Emotionen und
Gedanken beschrieben werden.

All diese Dinge sind laut der
buddhistischen Lehre nur Illusion.

Wer sich von dieser Illusion befreien
kann, erlangt zur Erleuchtung
und fühlt eine unendliche Befreiung
von allen Lasten und Leiden dieser
Welt.

Die Technik funktioniert
folgendermaßen:

Wie immer suchen Sie sich einen
ruhigen Platz und schließen die Augen.

Anstatt störende Gedanken durch
Konzentration auf die Atmung oder ein
Mantra auszuschalten,

kommt es bei der Einsichts-Meditation
darauf an, sich jedes einzelnen
Gedankens

und jeder Empfindung genau bewusst
zu werden.

Versuchen Sie nicht krampfhaft Ihre
Gedanken und Emotionen
zurückzuhalten,

sondern lassen Sie ihnen wohlwollend
freien Lauf.

Wichtig ist, dass jeder Gedanke
kommen und gehen soll,

ohne jedoch von Ihnen bewertet zu
werden.

Jegliche Erinnerung oder Gedanke löst

eine weitere Empfindung aus.

Der Gedanken- und Emotionsfluss
gleichet einem unendlichen Wasserfall.

Halten Sie jedoch an keinem Gedanken
fest, der diesem inneren Wasserfall
entspringt.

Beobachten Sie den Wasserfall der
Gedanken von Außen
und lassen Sie die Gedanken einfach
vorbeifliegen.

Dies erfordert einiges an Übung.
Oft werden Sie sich dabei ertappen,
wie Sie einen Gedanken
weiterverfolgen.

Lassen Sie sich jedoch davon nicht
demotivieren.

Mit der Zeit werden Sie immer mehr
die Rolle des Gedankenbeobachters
einnehmen

und dabei eine tiefe Befreiung und
Entspannung erfahren.

Das Ziel dieser Meditationstechnik ist
die Loslösung vom Ich

und damit die Loslösung von allen Gedanken und Emotionen.

Durch die Einsichts-Meditation werden innere Konflikte offenbart und aufgelöst.

Festgehackte Gedankenstrukturen werden allmählich verschwinden und eine ausgeglichene Denkweise wird sich einstellen.

Man lernt die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

Der Meditierende erfährt dadurch eine Befreiung von allen Ängsten und Lasten.

Er taucht durch die reine Beobachtung des Selbst in eine Sphäre ein, in der es kein Neid, keine Trauer und kein Leid mehr gibt,

da kein subjektives Ich mehr diese Emotionen empfinden könnte.

Vielen mag dieser Weg ungewöhnlich erscheinen.

Für Buddhisten bedeutet die Erreichung dieses Zustandes jedoch

das höchste Ziel,
da auch das Ich nur als bloße Illusion
gilt.

Auch die einfache Übung der
Einsichts-Meditation kann Ihnen
Einsichten in eine Welt schenken, die
Sie zuvor nicht kannten.

Dies kann als sehr entspannend und
friedvoll empfunden werden.

Manchen macht diese tiefe Versinkung
und allmähliche Ich Auflösung auch
Angst,

da es keine alltägliche Erfahrung ist.

Wenn dies der Fall ist, dann sollten Sie
von der Einsichts-Meditation lassen,
oder sich nur langsam an sie
"herantasten".

Die Metta-Meditation:

Die Metta-Meditation ist eine weitere
wichtige Meditationsart der
buddhistischen Lehre.

Sie basiert auf dem Gefühl der Liebe
und des Mitgefühls für alle Menschen
und jedes Lebewesen auf der Welt.

Sie ist wohl die menschlichste aller
Meditationsarten.

Der Dalai Lama selbst meditiert mit
dieser Technik.

Wer ihn und sein Umgang mit anderen
Menschen einmal gesehen hat,
der weiß von der Kraft dieser
Meditation.

Sitzen Sie gerade und schließen sie
langsam Ihre Augen.

Konzentrieren Sie sich auf den
Rhythmus Ihres Atems,

wie er in Ihren Körper ein- und wieder
austritt.

Entspannen Sie sich und lassen sie von
der Zukunft und der Vergangenheit ab.

Verweilen Sie nur in der Gegenwart.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf
Ihren Körper

er – fühlen Sie ihn und akzeptieren Sie

ihn, wie er ist – mit Güte.

Während Sie ausatmen, lösen Sie sich
von innerer Spannung.

Nun stellen Sie sich vor von einem
hellen Licht umgeben zu sein.

Während sie atmen lassen Sie das
Licht langsam auf sich zukommen
und schließlich durch die Nase, den
Kopf oder das Herz in sie eintreten.

Lassen Sie sich komplett von dem
Licht durchdringen und fühlen Sie
seine Wärme.

Lassen Sie ihre Aufmerksamkeit nun
Ihren Körper erkunden.

Beginnen Sie im Kopf über das Gesicht
und wandern Sie langsam den Hals
hinunter.

Vom Rücken durch die Brust erreichen
Sie schließlich ihre Fingerspitzen.

Von dort wandern sie durch ihre Beine
und gelangen zu jedem ihrer
Fußspitzen.

Schließen Sie Frieden mit dem Licht

und jeder Faser Ihres selbst.
Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen
Auge nun das Bild Ihrer Eltern
oder einer liebevollen Person vor und
nehmen Sie diese
in ihr Gefühl von Liebe und Vergebung
auf.

Beobachten Sie ihre eigenen
Gedanken, vielleicht aus der Kindheit,
ob schlechte oder gute und schließen
Sie mit diesen Frieden.

Nehmen Sie alles in Ihr warmes und
gütiges Licht auf.

Rufen Sie sich nun eine Situation aus
dem Alltag in den Geist.

Schließen Sie Frieden mit allen
Menschen, die darin vorkommen,
ob Freunde, Bekannte oder Personen,
die Sie nicht mögen.

Legen Sie Gefühle wie Abneigung,
Angst, Sorge oder Schuld für den
Moment bei Seite.

Erweitern Sie nun Ihr Bild und öffnen
Sie sich für alle Menschen,

die Ihnen in den Sinn kommen.
Nehmen Sie diese als menschliche
Wesen mit eigenen Hoffnungen,
Wünschen und Problemen wahr, genau
wie Sie.

Schenken Sie ihnen etwas
Aufmerksamkeit.

Versuchen Sie sich immer mehr zu
öffnen, erweitern Sie ihr Blickfeld auf
die ganze Welt.

Es mag Ihnen ungewöhnlich
vorkommen mit manchen Menschen
auf diese Weise konfrontiert zu werden
– zum Beispiel mit Politikern.

Beobachten Sie, wie Ihr Geist reagiert
und ignorieren Sie für den Moment
Ihre Entrüstungen und negativen
Bewertungen.

Wandern Sie nun geistig in den
Weltraum und beobachten Sie den
Planeten.

Übertragen Sie das Gefühl von Frieden

auf den gesamten Planeten und
hüllen Sie ihn mit dem Licht ein.

Verharren Sie in diesem Zustand und
kommen Sie dann langsam zu sich
selbst zurück.

Wenn sie bereit sind kommen sie
langsam zurück zum Atem und öffnen
sie ihre Augen.

Sie werden sich nach der Ausübung
dieser Meditation sehr befreit und
friedvoll fühlen.

Desto öfter sie diese Übungen
durchführen, desto vertrauter werden
sie auch

mit dem Gefühl des Friedens und dem
Mitgefühl für andere Menschen.

Lassen Sie sich in jedem Fall viel Zeit
für die Durchführung dieser
besonderen Meditation.

Das innere Lachen:

Wann immer Sie sitzen und nichts zu
tun haben entspannen Sie ihren

Unterkiefer

und öffnen Sie ihren Mund nur ein wenig.

Beginnen Sie durch den Mund zu atmen, jedoch nicht zu tief.

Lassen Sie einfach Ihren Körper für Sie atmen, so dass Ihr Atmen immer flacher wird.

Wenn Sie fühlen, dass Ihr Atem sehr flach geworden ist,

Ihr Mund offen und ihr Unterkiefer entspannt ist, wird sich Ihr ganzer Körper entspannt anfühlen.

In diesem Moment fangen Sie an ein Lächeln zu fühlen

– nicht im Gesicht, sondern eines in Ihrem Inneren, das Sie ganz ausfüllt.

Es ist kein Lachen, das von Ihren Lippen ausgeht

– es ist ein existentielles Lachen, das sich nur im Inneren ausbreitet.

Stellen Sie sich vor, als ob das Lachen aus Ihrem Bauch kommt

- der Bauch lacht. Es ist ein Lachen,
kein Gelächter,
es ist also sehr leicht und fein, wie
eine Rose,
die sich in Ihrem Bauch öffnet und
deren Duft sich im ganzen Körper
ausbreitet.

Wenn Sie erkannt haben, was das für
ein Lachen ist,
können Sie für 24 Stunden glücklich
sein.

Und wann immer Sie diese Fröhlichkeit
vermissen,
schließen Sie Ihre Augen, ergreifen Sie
dieses Lachen wieder und es wird da
sein.

Wiederholen Sie dieses Lachen so oft
Sie wollen und
es wird Sie bald überall mithin
begleiten.

Weitere Meditationstechniken:

Es gibt noch zahlreiche weitere

Meditationsarten und Techniken.
Im Grunde kann alles zur Meditation
werden.

Sei es der Abwasch oder ein
gemütliches Bad.

Auch das Versinken in das Licht einer
Kerze oder die Beobachtung
eines Regenbogens kann meditativ
wirken.

Hilfreich kann auch das Hinzuziehen
von Musik sein, die einem bei der
Besinnung unterstützt.

Es ist das tiefe und entspannte
Versinken in eine angenehme
Situation,

die die Meditation ausmacht.

Wie Sie dies Erreichen bleibt komplett
Ihnen überlassen.

Schrecken Sie nicht davor zurück, sich
Ihren eigenen Weg

zu Entspannung und Glück aufzubauen,

Sie müssen sich auch nicht 100% an
die Vorgehensweisen halten.

Wenn Sie etwas anderes für Besser

empfinden, dann tun Sie dies.
Solange man fühlt, dass es gut für
einen selbst ist, macht man nichts
falsch.

Zwei kleine Übungen zur Konzentration
auf die Gegenwart:

Es kommt beim Meditieren oft darauf
an,
sich komplett auf das Hier und Jetzt zu
konzentrieren.

Dies erfordert einiges an Übung.
Trainieren kann man diese Fähigkeit
mit einer interessanten Technik.

Probieren Sie bei ihren alltäglichen
Tätigkeiten – sei es beim Staub
saugen,
Aufräumen oder Lesen – einmal abrupt
anzuhalten und einige Sekunden inne
zu halten.

Bereiten Sie sich nicht auf so einen
Moment vor, es muss ganz spontan

kommen.

Nach einer kleinen Weile der Pause fahren Sie dann einfach mit Ihrer Tätigkeit fort.

Eine weitere Übung lässt sich auch problemlos zu Hause durchführen.

Sie beruht darauf sich genau auf eine einzelne Tätigkeit zu konzentrieren.

Stellen sie sich dazu am Besten hin und gucken Sie auf ihre Füße.

Nun beginnen Sie langsam ein Bein zu heben und den Fuß zum Schritt nach vorn zu strecken.

Fokussieren sie all Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Bewegung.

Wenn Sie merken mit den Gedanken von der Bewegung abzuschweifen, dann halten Sie kurz still und kommen sie zur Bewegung zurück.

Auf diese Art und Weise gehen Sie (im Schneckentempo) ein wenig herum.



Herz-Kristall-Atem

Herzkugel-Atem

Meditation

Ich atme tief aus und lasse alles los,
was mich beschäftigt hat.

Ich werde innerlich frei und öffne mein
Herz.

Einfach, indem ich es beschließe,
geschieht es.

Ich begeben mich mit meiner
Aufmerksamkeit in mein Herz.

Ich stelle mir vor,
dass ich durch die Muskelwand

hindurch in meinen Herzraum schwebe.

In meinem Herzraum befindet sich ein
kosmischer Kristall,
der Anbindungspunkt meines göttlichen
Seins.

Sanft lenke ich meine Aufmerksamkeit
darauf und beginne,
sanft und tief in ihm zu atmen:
aus und ein und aus und ein ...

Ich lasse mein golden-kristallines
Herz-Licht wachsen,
einfach durch meinen Atem und Willen
geschieht dies.

Das Herz-Licht wächst über mein Herz
hinaus in den Brustraum,
- über den Brustraum hinaus in meine
Aura,
- über meine Aura hinaus in das Haus.

Ich Bin Eins mit dem Herzlicht.
Mit jedem Ausatem dehnt sich mein
gold-weißes Licht kugelförmig nach
außen aus,
mit jedem Einatem kehre ich zurück ins
Zentrum und stärke es mit meiner
Gegenwart.

So dehne ich im Atem mein Herz-
Liebes-Licht in die Welt aus
und stärke gleichzeitig meine göttliche
Präsenz im Herzen.

Mein Herz-Licht wächst über das Haus
hinaus ins Land,
- über das Land hinaus in die Welt,
über die Welt hinaus in den Kosmos.

Schon nach sieben Atemzügen ist die
Erde in meine Herz-Licht-Kugel
eingehüllt
und der Planet mit all seinem Leben
in meiner nährenden, heilenden Liebe
geborgen.



Aus: <http://grenzwissenschaft-aktuell.blogspot...-verändert.html>

Montag, 24. Januar 2011

Achtsamkeitsmeditation verändert
Hirnstruktur innerhalb von acht
Wochen:

Boston/ USA – Schon die Teilnahme
an einem achtwöchigen
Übungsprogramm

in sogenannter Achtsamkeitsmeditation
ruft messbare Veränderungen in
Hirnregionen hervor,

die beispielsweise für Erinnerung,
Selbstwahrnehmung,
Empathie und Stress verantwortlich
sind.

Zu diesem Ereignis kommt eine Studie
von deutscher und US-amerikanischer
Neurologen.

Wie die Wissenschaftler um Dr. Britta
Hölzel vom "Bender Institute of
Neuroimaging"

an der "Justus-Liebig Universität
Gießen" und Dr. Sara Lazar

vom "Psychiatric Neuroimaging
Research Program" am

"Massachusetts General Hospital" in
der kommenden Ausgabe des
Fachmagazins

"Psychiatry Research: Neuroimaging"
berichten,

ging es in der Studie darum, die
Behauptungen von erfahrenen
Meditierenden zu überprüfen,

die berichteten, dass Meditation nicht
nur zu einem Gefühl des Friedens

und physischer Entspannung verhilft,
sondern auch kognitive
und psychologische Verbesserungen
mit sich bringen kann,
von welchen man auch im alltäglichen
Leben profitieren könne.

"Unsere Studie zeigt, dass
Veränderungen in der Hirnstruktur
möglicherweise tatsächlich auf die
Meditation zurückzuführen sind
und sich die Meditierenden nicht
einfach nur besser fühlen,
weil sie durch die Meditation entspannt
haben", so Lazar.

Schon in früheren Studien konnte
Lazars Forschungsgruppe
Strukturunterschiede zwischen den
Gehirnen erfahrener Meditierender
und Personen ohne entsprechende
Erfahrungen nachweisen
(...wir berichteten 1, 2). Bisläng war es

anhand dieser Studien jedoch
noch nicht möglich gewesen,
nachzuweisen, dass die Veränderungen
tatsächlich durch die Meditation
hervorgerufen worden waren.

In der aktuellen Studie wurden die
Hirnstrukturen von 16 Probanden
mittels Magnetresonanztomographie
(MR, MRT) zwei Wochen vor Beginn
des achtwöchigen intensiven
Achtsamkeitsmeditations-Programms
"Mindfulness-Based Stress Reduction"
(MBSR) am
"University of Massachusetts Center
for Mindfulness" dokumentiert.

Zusätzlich zu den wöchentlichen
Meditationssitzungen,
bei welchen die urteilsfreie
Wahrnehmung von Empfindungen,
Gefühlen
und der Gemütsverfassung angestrebt
wurde, bekamen die Mitglieder
der Meditationsgruppe

Audioanweisungen für die persönliche
Meditation zuhause
und sollten hinzu aufzeichnen, wie
lange sie täglich meditierten.

Im Gegensatz zu den Mitgliedern der
nichtmeditierenden Kontrollgruppe,
berichteten die Teilnehmer der
Meditationsgruppe von deutlichen
Verbesserungen, dass
sie täglich durchschnittlich 27 Minuten
meditiert hatten.

Auch die Auswertung der MR-
Aufnahmen bestätigten eine
gesteigerte Dichte
der sogenannten grauen Hirnsubstanz
in jenen Hirnarealen,
wie sie für jene in der Meditation
trainierten Aufgaben zuständig sind;
so etwa im Hippocampus, der eine
wichtige Rolle beim Lernen und
Erinnern spielt,
aber auch in Strukturen, die mit
Selbstwahrnehmung,

Mitgefühl und Selbstprüfung assoziiert werden.

Die von den Meditationsteilnehmern beschriebene Reduktion von Stress, spiegelte sich mit einer zurückgegangenen Dichte der grauen Hirnsubstanz in der Amygdala wider, die eine wichtige Funktion in der Entstehung von Ängsten und Stress spielt.

Während in den früheren Studien auch eine entsprechende Substanzveränderung in der sogenannten Insula festgestellt werden konnte, jener Region also, die mit Selbstwahrnehmungsprozessen assoziiert wird, fanden sich für eine Zunahme der Dichte der grauen Hirnsubstanz in diesem Areal während der aktuellen Studie keine Anzeichen.

Die Forscher vermuten jedoch, dass
deren Zunahme
möglicherweise längere Zeit
beanspruchen könnte.

Bei keinem Mitglied der
Kontrollgruppe konnten die obig
beschriebenen
Veränderungen auch nur ansatzweise
nachgewiesen werden,
was schlussendlich auch belegt, dass
es sich bei den Veränderungen
der Meditierenden nicht um
gewöhnliche Prozesse während
der verstrichenen Zeitperiode
gehandelt hatte.

"Es ist faszinierend zu sehen, dass
unser Hirn eine derartige Plastizität
aufweist
und dass praktizierte Meditation eine
aktive Rolle in diesen Veränderungen
spielen kann,

wie sie auch einen Beitrag zu
alltäglichem Wohlbefinden
und Verbesserung der Lebensqualität
leisten kann", kommentiert Hölzel.
"Andere Studien mit unterschiedlichen
Bevölkerungsgruppen haben gezeigt,
dass Meditation zu bedeutenden
Verbesserungen einer Vielzahl
von Symptomen führen kann. Jetzt
untersuchen wir die zugrunde
liegenden Mechanismen im Hirn, wie
sie diese Veränderungen ermöglichen."

Auch Dr. Amishi Jha, eine nicht an der
Studie beteiligte Neurologin
an der "University of Miami" zeigt sich
von dem Ergebnis fasziniert.

"Meditation kann nicht nur innerhalb
von acht Wochen Stress reduzieren
, sondern geht auch noch mit
strukturellen Veränderungen im Hirn
einher.

Das öffnet viele neue Möglichkeiten für
weitere Erforschungen des Potentials
der Tiefenmeditation, etwa als Schutz

gegen stressbedingte Störungen,
wie etwa dem posttraumatischen
Stresssyndrom."

