

## Warum meditieren? Die Wirkungen regelmäßiger Meditation



Während unseres ganzen Lebens sind unsere Gedanken beschäftigt, mit einem ständigen inneren Dialog, in dem die Bedeutung und emotionalen Assoziationen eines Gedanken den nächsten auslösen. Wir hören z.B. ein Musikstück, und plötzlich denken wir an das erste Mal, als wir diese Musik mit einem alten Freund oder Freundin gehört haben, und wie diese Beziehung zu Ende ging. Wenn wir noch emotionalen Schmerz über dieses Ende in uns tragen, werden diese Gefühle wieder aufsteigen, und dann unser Denken in Kritik, Selbstmitleid oder Sorgen über die Zukunft übergehen lassen.

Den ganzen Tag lang erzählt unser Denken Geschichten über unsere Arbeit, unsere Gesundheit, unsere Finanzen, unsere Familie, oder den seltsamen Blick, den die Verkäuferin uns zuwarf. Oft sind wir uns nicht einmal bewusst über diesen inneren „Soundtrack“, der sich in unseren Gedanken abspult, und doch ist dies die größte Quelle von Stress in unserem Leben. Auch wenn das Denken unseres Verstandes in der Lage ist, hat er doch eine negative Voreinstellung, wie Neurowissenschaftler herausgefunden haben, eine Tendenz, negativen Erfahrungen mehr Aufmerksamkeit zu geben als positiven.

Diese negative Voreinstellung hat sich als Überlebensinstinkt in Millionen von Jahren entwickelt, weil unsere Vorfahren mehr Aufmerksamkeit darauf verwandt haben, potenzielle Bedrohungen zu vermeiden, als auf lohnenswerte Lebenserfahrungen. Diejenigen unter ihnen, die überlebt haben, um ihre Gene weiterzugeben, richteten viel von ihrer Aufmerksamkeit auf Gefahren. Ihr Vermächtnis ist ein Gehirn, das sich vor allem auf negative Erfahrungen ausrichtet, und die Tendenz hat, in konditionierten Gedankenmustern stecken zu bleiben, und immer wieder zu Gedanken von Angst, Depression und Begrenzungen zurückzukommen.

### **Die Heilenden Auswirkungen von Meditation**

*Meditation ist eins der besten Werkzeuge, die wir haben, um den negativen Einstellungen des unbewussten Denkens entgegenzuwirken, angesammelten Stress freizusetzen, bewusste Erkenntnisse zu finden, und den Frieden einer bewussten Wahrnehmung des Moments zu genießen.*

*Viele Forschungen haben festgestellt, dass eine regelmässige Meditationspraxis eindeutige Ergebnisse auch für seelische und körperliche Gesundheit unterstützt.*

*Verringerten Blutdruck und Bluthochdruck*

*Geringere Cholesterinwerte*

*Verringerte Produktion von Stresshormonen, einschl. Cortisol und Adrenalin*

*Effektivere Sauerstoff- Nutzung des Körpers*

*Erhöhte Produktion des Anti-Aging Hormons DHEA*

*Verbesserte Immunfunktionen*

*Verringerte Ängste, Depression und Schlaflosigkeit*

In Meditation setzt dein Körper Stress frei und kehrt die Wirkungen des Kampf oder Flucht-Reflexes um- jener uralte Instinkt, den wir alle in uns haben, entweder vor einer empfundenen Gefahr wegzulaufen oder dagegen zu kämpfen. Ursprünglich ein Schutzmechanismus, lässt dieser Reflex unseren Herzschlag schneller werden, unseren Blutzucker ansteigen, unsere Insulinproduktion reduzieren, Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol bilden, und die Blutzufuhr zu unseren Verdauungsorganen verringern. Alle diese Reaktionen geschehen, so dass unser Körper entweder so schnell wie möglich weglaufen kann, oder da bleibt, um zu kämpfen. Obwohl nur sehr wenige Menschen, die dieses lesen, täglichen Bedrohungen ihres körperlichen Überlebens begegnen, leben viele in einem anhaltenden Zustand von Kampf oder Flucht, der als Reaktion z.B. auf den Straßenverkehr, Kritik von einem Partner, oder eine Auseinandersetzung Stress erzeugt

Regelmässige Meditation löst angesammelten Stress auf, und erzeugt einen Zustand entspannter Aufmerksamkeit. Es gibt viele überzeugende Studien über die Kraft der Meditation, täglichen Stress abzubauen, und innere Ruhe zu erzeugen. 2011 fand eine Studie in einem medizinischen Journal heraus, dass Vollzeitarbeiter, die jede Woche einige Stunden Meditation ausübten, eine bedeutsame Verringerung an Berufsstress, Angst und depressiven Zuständen erfuhren.

Wie Forscher herausfanden, kann Meditation dir helfen, das tiefste Potenzial deines Gehirns zu nutzen, dich zu fokussieren, zu lernen und dich auf etwas Neues einzustellen. Während Wissenschaftler bisher glaubten, dass sich das Gehirn ab einem bestimmten Alter nicht ändern oder wachsen konnte, wissen wir jetzt, dass das Gehirn eine Qualität hat, die als Plastizität bekannt ist, die es ihm erlaubt, während unseres ganzen Lebens neue Neuronen zu bilden und sich zu verändern. Meditation ist ein machtvolles Werkzeug, neue neurale Verbindungen zu erwecken, und sogar Bereiche des Gehirns zu transformieren. Eine kürzliche Studie durch die Harvard University und das Massachusetts General Hospital in den USA fand heraus, dass nach nur 8 Wochen von Meditation die Teilnehmer hilfreiches Wachstum in den Gehirnbereichen erfuhren, die mit Erinnerung, Lernen, Empathie, Bewusstsein über sich selbst, und Stressregulierung zusammenhängen.

Zusätzlich berichteten die Meditierenden über verringerte Angstgefühle, und tiefere Ruhegefühle. Diese Studie vertieft die Forschungen über die erstaunliche Plastizität des Gehirns und die Fähigkeit, gewohnheitsmäßige Stressmuster zu verändern.

Viele andere Studien geben Beweise für den Wert von Meditation in der Verbesserung der Fähigkeit, in einer Welt voller Ablenkungen und Anforderungen an unsere Aufmerksamkeit fokussiert zu bleiben.

### **Meditation hilft dir, harmonischere liebevollere Beziehungen zu erschaffen.**

Wenn du dich in Balance und zentriert fühlst, ist es leichter, mit Bewusstheit gegenwärtig zu sein, anstatt auf neurotische Weise zu reagieren oder etwas zu sagen, dass in deinen Beziehungen vergiftende Gefühle erzeugt. Meditation erzeugt Gelassenheit und Mitgefühl, sie erlaubt dir, mit einem geliebten Menschen, Klienten oder Mitarbeiter präsent zu sein, und wirklich zuzuhören, was sie sagen und was sie vielleicht brauchen.

Wenn du regelmäßig meditierst, entwickelst du das, was als „beobachtende Bewusstheit“ bekannt ist- die Fähigkeit, eine Situation ruhig und objektiv wahrzunehmen, zu bemerken, wenn etwas in dir ausgelöst wird, und bewusst zu wählen, wie du auf die Dinge eingehen möchtest.

Die Fähigkeit, präsent und bewusst zu sein, ist vor allem in jeder Beziehung extrem wertvoll.

### **Meditation verbessert deine Kreativität und Fähigkeit, Probleme zu lösen.**

### **Meditation verringert Depression, Angst und Schlaflosigkeit**

Die emotionalen Auswirkungen davon, still zu sitzen und nach Innen zu gehen, gehen tief. Der tiefe Ruhezustand, den Meditation erzeugt, lässt das Gehirn Neurotransmitter ausstoßen, einschliesslich Dopamin, Serotonin, Oxytocin, und Endorphine. Jede dieser natürlich auftretenden Chemikalien des Gehirns wird mit verschiedenen Aspekten des Glückchseins in Verbindung gebracht.

Dopamin spielt eine zentrale Rolle in der Fähigkeit Gehirns, Freude und Lust zu erfahren, sich belohnt zu fühlen und eine innere Wachheit aufrecht zu erhalten.

Serotonin hat eine beruhigende Wirkung. Es verringert Anpannung und hilft uns, uns weniger gestresst und entspannter und fokussierter zu fühlen. Niedrige Werte dieses Neurotransmitters werden mit Migräne, Angst, Bipolaren Störungen, Apathie, Gefühlen von Wertlosigkeit, Erschöpfung und Schlaflosigkeit in Verbindung gebracht.

Oxytocin (die gleiche Chemikalie, deren Wert während sexueller Erregung und beim Stillen ansteigt), ist ein Hormon, das Wohlbefinden erzeugt. Es erzeugt Gefühle von Ruhe, Zufriedenheit, und Sicherheit, während es Angst und Furcht vermindert.

Endorphine sind allgemein bekannt als die Chemikalien, die das Hochgefühl erzeugen, dass oft als „Läufer-Hoch“ bezeichnet wird. Dieser Neurotransmitter spielt viele Rollen in Bezug auf Wohlbefinden, einschliesslich verringerter Schmerzgefühle, und reduziert die Nebenwirkungen von Stress.

Meditation choreografiert den gleichzeitigen Ausstoß dieser Neurotransmitter, etwas, das keine einzelne Droge tun kann- und das alles ohne Nebenwirkungen.

Meditation tut auch Menschen gut, die an chronischem Schmerz leiden, und verringert den Bedarf an Schmerzmitteln, der manchmal sogar unnötig wird. Eine Studie an der Wake Forest University School of Medicine (veröffentlicht in der April 2011 Ausgabe des Journal of Neuroscience) fand heraus, dass Teilnehmer an vier 20-minütigen täglichen Meditationssitzungen während eines Kurses von 4 Tagen eine deutliche Verringerung in ihrer Sensibilität Schmerzen gegenüber erfuhren. Die verringerte Schmerzempfindung war wesentlich größer als in anderen Studien, in denen Placebopillen, Morphine und andere schmerzbetäubenden Mittel verabreicht wurden.

Das größte Geschenk der Meditation, neben den beträchtlichen Vorteilen, die sie für den Körper-Geist erschafft, ist das Gefühl von Ruhe und innerem Frieden, das sie in unser tägliches Leben bringt. Wenn du meditierst, gehst du über das laute Affen- Geschnatter hinaus auf eine völlig andere Ebene: die Stille eines Bewusstseins, das nicht in der Vergangenheit oder Zukunft eingesperrt ist. Dies ist wichtig, weil Stille der Geburtsort des Glücklichen ist.

In der Stille ist es, wo wir unsere Durchbrüche von Inspiration erfahren, unsere zarten Empfindungen von Mitgefühl und Empathie, und unser Gefühl von Liebe. Dies sind alles subtile, feinste Gefühle, und das chaotische Geschrei des inneren Dialogs unserer unbewussten Gedanken kann sie leicht überdecken. Aber wenn du die Stille in deinem Bewusstsein entdeckst, musst du den zufälligen Bildern in deinem ruhelosen Denken, die Sorgen, Ängste und Schmerz auslösen, nicht mehr länger unnötige Aufmerksamkeit zollen.

Wenn du regelmäßig meditierst, werden Schritt für Schritt all deine Gedanken, Handlungen und Reaktionen mit mehr Liebe und bewusster Aufmerksamkeit erfüllt sein. Das Ergebnis davon ist eine tiefere Wertschätzung und ein tiefes Bewusstsein der göttlichen Qualität dieser Existenz.

