

Meditation – Aussagen wissenschaftlicher Studien

Wussten Sie, dass:

- Meditation uns helfen kann, hinderlichen Neigungen zu überwinden, weil sie uns sowohl unser inneres Wesen als auch Realität der uns umgebenden Welt verstehen lässt.¹
- Meditation eher ein aktiver als ein passiver Prozess ist? Zwar reduzieren bestimmte Hirnareale, die an der Verarbeitung von Sinneseindrücken beteiligt sind, ihre Aktivität, aber andere Areale „leuchten auf“ und die Herzschlagfrequenz nimmt zu.²
- Menschen die an ein transzendentes Wesen glauben, an das sie sich wenden, seltener unter depressiven Erkrankungen leiden als Menschen, die das nicht tun.³
- Die Wissenschaft ist lange davon ausgegangen, dass die Verknüpfungen zwischen den Hirnzellen in frühem Alter erfolgen und sich im Erwachsenenalter nicht mehr verändern können. Nun haben aber neuere Studien mit bildgebenden Verfahren gezeigt, dass mentales Training wie z.B. Meditation, die Verbindungen zwischen Gehirnzellen verändern kann. Denn Meditation kann durch die verbesserte Koordination verschiedener Hirnareale zu erhöhter mentaler Performance führen.⁴

¹ *Your Self, Your Brain, and Zen*. Austin, J., The Dana Forum on Brain Science, Vol 5, no 1, 2003

² *Meditation Induced Cortical Oscillatory Modulations: an MEG case study*. Hall, S.D., Rose, M., Barnes, G.R., Simpson, M.I.G., Fielding, A.C., The Wellcome Trust Lab for MEG Studies, Neurosciences Research Institute, Aston University, email: hallsd@aston.ac.uk und *The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation; a preliminary SPECT study*. Newberg, A., et al, Psychiatry Research, Neuroimaging Section 2001; Vol. 106; pp 113-122

³ *The Impact of Spirituality on Mental Health – a review of the literature*. Mental Health Foundation

⁴ *Long-term meditators self-induced high-amplitude gamma synchrony during mental practice*. Lutz, A., Greischar, L.L., Rawlings, N.B., Ricard, M., Davidson, R.J., Proceedings of the National Academy of Sciences (2004); Vol. 101; pp 16369-73