



Samadhi Buddhistisches Meditation Center

Bonn

Meditation und das Gehirn: In der Ruhe liegt die Kraft

Bhante B. Samiddhi

Meditation ist die spirituelle Kunst und Wissenschaft, den Geist zu entwickeln. Die regelmäßige Praxis fördert unsere Achtsamkeit. Das Wort „Kilesa“ (Pali) beschreibt negative menschliche Gefühle, wie z. B. Gier, Hass und Ignoranz, die wir alle von Zeit zu Zeit in uns spüren. Manifestieren sich diese Gefühle in uns, neigen wir zu Frustration und Traurigkeit und wir verlieren hierbei unsere Achtsamkeit.

Durch die regelmäßige Meditationspraxis lernen wir Schritt für Schritt all unsere negativen Gefühlen zu überwinden und diese Energie in positive Eigenschaften zu verwandeln.

Darüber hinaus lernen wir, uns selbst besser zu verstehen und wir entwickeln Mitgefühl und Empathie, Liebe, Freude und Weisheit.

1. Stufe

Metta Bhavana
(Liebes- oder Friedensmeditation)
„Möge ich frei sein“:

Am Anfang horchen wir in uns hinein und suchen unsere Liebe, unseren Frieden unsere Freiheit. Wir sprechen uns selbst den Wunsch aus, frei, entspannt und zufrieden zu sein. So entwickeln wir positive Gefühle, die uns insbesondere in schwierigen Lebenssituationen tragen.

2. Stufe

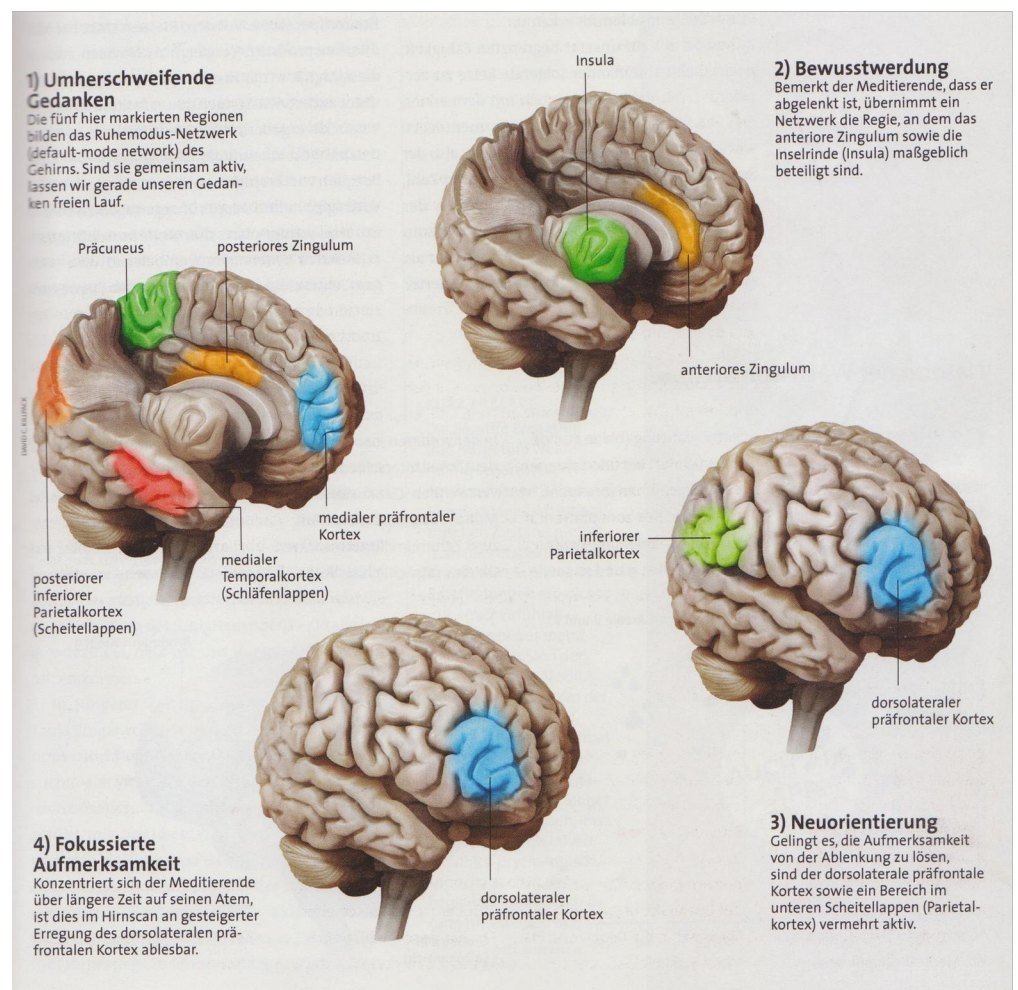
Hier konzentrieren wir uns auf unsere natürliche Atmung. Durch das bewusste Atmen werden wir ruhig und entspannt. In diesen Momenten können wir jegliche Sorgen und Probleme loslassen. Bei regelmäßiger Praxis können wir unsere negativen Gefühle und Gedanken überwinden und vermeiden.

3. Stufe

Die Dinge sehen, wie sie wirklich sind.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf unser Inneres. Wir setzen uns mit unserem Körper und Geist, unseren Gefühlen und unserem Bewusstsein auseinander. Somit lernen wir existenzielle Wahrheiten zu verstehen und erkennen die Gegebenheiten unseres Lebens.

Im folgenden erhalten sie einen Überblick, wie durch regelmäßige Meditationspraxis ein spiritueller Entwicklungsprozess in Gang gebracht wird und sich darüber hinaus die Strukturen unseres Gehirns verändern:



Quelle: „Spektrum der Wissenschaft“ Nr. 5/2015 S. 43