

Fünf Schritte zu wissenschaftlicher Meditation

Von [Gita Saraydarian](#)



Die Lehrer der Zeitlosen Weisheitslehren waren Männer und Frauen, die in wissenschaftlichem Denken geschult waren. Ihre Lehren sind wie eine Straßenkarte. Folgt man ihr, kommt man zu gesunden, sich im Gleichgewicht befindlichen physischen, emotionalen und mentalen Körpern. Sie sind auch ein Weg, um die höheren Bewusstseins Ebenen, die über die Welt der drei Körper hinausgehen, zu erreichen. Die Instrumente, die ihnen zur Verfügung standen, um die

Effektivität und Ergebnisse verschiedener Praktiken zu messen, waren ihre eigenen, hoch entwickelten psychischen Sinne und ihre Lebenserfahrungen. Sie brauchten keine MRT-Geräte; ihre Sinne funktionierten als Scan-Mechanismus. Sie konnten die Ergebnisse des Teachings in ihrem eigenen, als auch im Leben ihrer Schüler sehen, fühlen, riechen, berühren und auch hören! Interessanterweise nutzte die Menschheit diese Leitlinien bis noch vor kurzem als Inhalt des religiösen oder spirituellen Glaubens. In den letzten 25 Jahren haben wir hochentwickelte Maschinen erfunden, mit denen wir das Gehirn sehr genau untersuchen können. Diese Geräte sind in der Lage, sämtliche Veränderungen aufzuzeichnen, die durch unseren physischen, emotionalen und mentalen Lebensstil entstehen.

Nehmen wir zum Beispiel das Praktizieren von Meditation. Jede spirituelle Richtung lehrt eine Art der Meditation. Dies ist häufig der Mittelpunkt des Systems. Durch Meditation lernen wir, unsere physischen, emotionalen und mentalen Körper zu disziplinieren und bringen langsam unseren Geist dazu, das Leben von der Seite der Ursachen her zu begreifen. Tun wir das, dann lernen wir die Unterschiede zwischen dem materiellen Leben und dem Leben des nicht-materiellen zu unterscheiden. Es ist sogar so, dass wir beginnen, die Komplexität der nicht-materiellen Aspekte des Lebens wertzuschätzen und wir sehen, in welchem Maße unsere Emotionen, Gefühle, Gedanken und Erwartungen uns jeden Tag, in jedem Bereich unseres Lebens beeinflussen. Einzig wenn wir uns bewusst über die Körper der Persönlichkeit (physisch/ emotional/ mental) erheben wird es uns möglich, dramatische und systematische Veränderungen in unserem Leben hervorzurufen. Dieses nennt man oft den Prozess des Bauens des "Seelen-Bewusstseins" und leitet sich vom Praktizieren ernsthafter, wissenschaftlicher Meditation ab, was das Gleiche ist, wie ernsthaftes und tiefes Nachdenken.

Die wissenschaftliche Forschung ist momentan dabei, zwingende Beweise zu erbringen, die all das unterstützen, was die Lehrer der Weisheit uns schontausende von Jahren lehren! Die Untersuchungen zeigen, dass unser Gehirn durch die Art und Weise wie wir leben, welche Entscheidungen wir treffen und ganz besonders durch Meditation wächst und gesund erhalten wird. Die Verbindung von Emotion/ Geist / Körper ist nicht länger esoterisches Terrain; sie wird von führenden Universitäten und Medizinern gründlich studiert (Siehe weiter unten Verweise auf interessante Artikel).

In einem Vortrag über wissenschaftliche Meditation, den ich erst kürzlich hielt, sprach ich über die Basisform von Meditation, die unser Gehirn auf eine tiefe und kreative Art und Weise beschäftigt. Diese Art der Meditation wird oft "Samengedanken" Meditation genannt. Sie ist eine der kraftvollsten und fortgeschrittenen mentalen Trainingsmethoden, die wir kennen. Gelehrt von dem Großen Weisen Patanjali trainiert uns diese Art der Meditation in klarem Denken und hilft uns, langsam die Fähigkeit zu entwickeln, uns mit dem höheren Geist (higher mind), den höheren spirituellen Körpern und höheren Bewusstseins Ebenen zu verbinden. In der modernen Sprache nennt man das auch "kritisches Denken" oder "wissenschaftliches Denken". Hierbei wird unser Vorgang des Denkens nicht durch Gewohnheiten, Vorurteile, Persönlichkeitsstrukturen, Ego, Illusion oder Erwartungen usw. gehemmt. Im Gegenteil, unser Denken wird geleitet durch den Prozess des Entdeckens von Ursache und Effekt in der materiellen, als auch in der nicht-materiellen Welt.

In dem unten angehängten Link zum You-Tube Clip kannst du dir eine kurze Einführung zu vier der fünf Schritte der Basismeditation anschauen. In den nächsten Monaten werden weitere Vorträge zum Thema wissenschaftliche Meditation hinzukommen. Teile davon werden über You-Tube zu sehen sein.

Die Fünf Schritte sind kurzgefasst:

1. Führe einen Zustand herbei, bei dem sich dein physischer, emotionaler und mentaler Körper entspannt.
2. Löse dich von deiner Umwelt und den 3 Körpern.
3. Denke von einer Ebene des höheren Bewusstseins über eine ernste Frage nach.
4. Schreibe deine Gedanken und Eindrücke nieder.
5. Teile die Energie mit anderen, indem du ihnen Segen sendest.

Viel Spaß!
Gita

Vortrag von Gita in Englisch über die
[Fünf Schritte zu Wissenschaftlicher Meditation](#)
zu sehen auf YouTube

Weitere Vorträge von Gita Saraydarian auf YouTube.

<http://gitasblog.blogspot.com/>

Der einstündige Vortrag wurde am 11. Januar 2009 im TSG Zentrum gehalten. Man kann ihn auf DVD oder CD bekommen oder als Download. Weiter Verweise zum Thema Meditation:

1. Es heißt, Patanjali soll etwa in der Zeit zwischen 10.000 - 800 v.u.Z. gelebt haben! Seine Abhandlung über Meditation sind im Buch "The Light of the Soul" von Alice A. Bailey erläutert worden. Dieses Buch ist meiner Meinung nach eine der hoch entwickeltsten und umfassendsten Abhandlungen darüber, wie und warum man Meditation auf die richtige Weise praktizieren sollte.

2. Torkom Saraydarian: "The Science of Meditation" ist eine sehr gute Einführung über den Prozess der wissenschaftlichen Meditation. Sieh dich ebenfalls nach anderen Büchern desselben Autors um.
3. TSG Universität bietet in allen Stufen und Programmen Meditationskurse an, die sich vollständig auf den Vorgang des wissenschaftlichen Meditierens fokussieren.
4. Es ist nicht unsere Bestimmung, mentale Gesundheitsprobleme, Ängste, Störungen und Demenz zu haben. Lies über die Arbeit von Dr. Amen um darin unterstützt zu werden, ein optimal gesundes Gehirn zu haben.
5. Weiter unten findest du Links zu aufregenden und informativen Artikeln, deren Thema die wissenschaftliche Untersuchung von der Wirkung der Meditation auf das Gehirn ist:

Das Gehirn während der Meditation
Gehirn-Scans zeigen, warum Meditation funktioniert
Meditation zu Mitgefühl verändert das Gehirn
Meditation verbessert die Aufmerksamkeit
Meditation verändert die Gehirnstruktur

<http://gitasblog.blogspot.com/>

<http://www.tsgfoundation.org/>