

Ein ‚Meditationsgehirn‘ erschaffen

„Meditation über längere Zeit dient der neuen Konditionierung. Das bedeutet ein neu geprägtes Gehirn mit nachfolgend neuem Denken, neuen Emotionen, neuem Verhalten.“

Messungen bei meditierenden Mönchen haben gezeigt, dass sich das Gehirn in hellwachem Zustand befindet, jedoch wird die Begrenzung des materiellen Ich-Raumes aufgehoben. Das so genannte Meditationsgehirn kann sich selbst beobachten.

Diese Selbstbeobachtung, die zur Selbstanalyse wird, ist eines der wichtigsten Werkzeuge, die uns zur Verfügung stehen, um die alte Software auszuschalten und die neue zu aktivieren.

- Ich beobachte alles, was um mich herum vorgeht, so präzise wie möglich, aber ohne zu bewerten.
- Ich beobachte alles, was in mir vorgeht, so präzise wie möglich, um zu erkennen, wo Handlungsbedarf meines Geistes ist

Mein Kontakt zu der äußeren Welt löst sich immer mehr von der Oberflächen-Ich-Steuerung hin zur Steuerung durch mein Selbst (meine tatsächliche Identität), welche das Verbindungsglied ist zum großen kosmischen Steuerungsfeld. Durch das Tor meiner Zirbeldrüse hindurch kann ich einen Blickwinkel einnehmen, der die wirkliche Wirklichkeit mit einbezieht (die jenseits meines Gedankenspeichers liegt).

- Der Begriff der Achtsamkeit soll hier hervorgehoben werden: in dem ich innerlich hochwach und äußerlich gelassen die Wirklichkeit wahrnehmen, hat mein Autopilot des trägen Dahinlebens keine Chance sich einzuschalten.

Meine Achtsamkeit immer „auf die Erwartung des Neuen gerichtet. Nur diese Erwartung des Neuen bringt den enormen Entwicklungsschub. Alle Versuche haben gezeigt: schwindet die Empfindung ‚neu‘, kehrt das Gehirn in den gewohnten Autopilotenmodus zurück. Die Entwicklung des Gehirns bleibt dann aus.*

Die Kunst besteht also darin, die Neugier und Erwartung so lange aufrecht zu erhalten, bis sich die neuen Schaltkreise im Gehirn eingepägt haben.“

Das Fazit: Durch „Meditation entsteht ein neues Frontalhirn, und darauf aufbauend begegnet uns ein neuer Geist damit wird die Welt in einer neuen Bedeutung wahrgenommen. Im Mittelpunkt steht ein neues Selbstbewusstsein. Damit werden die alten Programme der Routine und Gewohnheiten gelöscht“.

* Der Begriff ‚neu‘ in diesem Zusammenhang bezieht sich auf die neuen Konstellationen meiner inneren Entwicklung. Sie hat nichts mit ‚schneller-besser-neuer‘ der Konsumwelt zu tun.

Mit dem, was hier ‚Meditationsgehirn‘ genannt wird, ist jene Kraft in mir selbst gemeint, die in allen Menschen vorhanden ist, aber bei fast allen verkümmert bis erloschen. Wir aktivieren diese Kraft in uns!

Aus der Zeit der Pharaonen gibt es einen Text, der diese Kraft so erklärt:

„Du musst folgendermaßen von Gott denken:
Alles, was ist, enthält er *in sich* wie Gedanken -
die Welt, sich selbst, das All. Deshalb kannst du
Gott nur verstehen, wenn du ihm gleich wirst,
denn gleiches ist nur gleichem erkennbar.

Wachse zu einer Größe ohne Maß;
befreie dich durch einen Sprung von deinem Körper;
erhebe dich über alle Zeit, werde Ewigkeit;
dann wirst du Gott verstehen.

Glaube, dass nichts dir unmöglich ist, denke, du seist
unsterblich und fähig, alles zu verstehen, alle Künste,
alle Wissenschaften, das Wesen jeglicher Lebewesen.
Steiger höher als die höchste Höhe, tauche tiefer
als die tiefste Tiefe.

Sauge endlich alle Empfindungen von allem,
was erschaffen ist, Feuer und Wasser, trocken und feucht,
stell dir dabei vor, du seist überall, auf der Erde, im Meer,
im Himmel, dass du noch ungeboren bist, im Schoß
der Mutter, heranwachsend, alt, tot, jenseits des Todes.

Wenn du in deinem Denken alle Dinge zugleich erfasst,
Zeiten, Orte, Substanzen, Qualitäten, Quantitäten,
dann verstehst du vielleicht Gott.“ (1)

Aus dem „Lied des Talesin“ (walisisch)

Vielfache Gestalt hab ich gehabt;
Ich war die schmale Klinge eines Schwerts;
Ich war ein Tropfen in der Luft;
Ich war ein schimmernder Stern;
Ich war ein Wort in einem Buch;
Ich war ein Adler;
Ich war ein Boot auf der See;
Ich war die Saite einer Harfe;
Ein Jahr lang war ich verzaubert in der Gischt des Wassers;
Es gibt nichts, worin ich nicht gewesen bin.

Aus dem „Lied von Amergin“ (milesisch/irisch)

Ich bin der Wind, der übers Meer bläst;
Ich bin eine Woge aus der Tiefe;
Ich bin das Donnern des Ozeans;
Ich bin der Hirsch der sieben Schlachten;
Ich bin ein Falke auf der Klippe;
Ich bin ein Strahl der lichten Sonne;
Ich bin die grünste der Pflanzen;

Ich bin der wilde Eber;
Ich bin ein Lachs im Fluss;
Ich bin ein See in der Ebene;
Ich bin das Wort der Weisheit;
Ich bin die Spitze eines Speers;
Ich bin der Ruf, der über die Erdenränder lockt;
Ich kann mich verwandeln wie ein Gott.

Walter Häge

Quelle: Warnke, Ulrich: „[Die Öffnung des dritten Auges](#)“ Scorpio 2017; *Kursivschrift* = Zitate 315ff

(1) Festugiere und Nock 1980 in Warnke: Warnke, Ulrich: „Die Öffnung des dritten Auges“ S. 365