

# [Proof that Meditation works](#)

Here is a recent [Amazon review](#) that I have written about [Hirnforschung und Meditation: Ein Dialog \(edition unseld\)](#) (in German, [here is the English translation with Google Translate](#))

## **Beweis dass Meditation zu neuronalen Veränderungen führt**

Dieses Buch war ein Geschenk meines seit Jahren meditierenden Karate-Lehrers und ist eines der Bücher, welches mein Leben von Grund auf verändert hat.

Bevor ich dieses Buch gelesen habe konnte ich mit Meditation und Buddhismus nur wenig anfangen. Ich wusste nicht recht, was Meditation ist, und auch nicht, was es mir bringen soll. Matthieu Ricard und Wolf Singer haben es mit diesem Buch geschafft, mich als westlichen Skeptiker auf westliche Art und Weise, d.h. mittels wissenschaftlichen Fakten, vom ungeheuren Potenzial von Meditation und der buddhistischen Lehre zu überzeugen. Mir wurde klar, dass es sich beim Buddhismus nicht um Religion, Esoterik und Mystik handelt, sondern um ein ausgeklügeltes und seit mehr als 2500 Jahren erprobtes System des Geistesstrainings, das zum Ziel hat, das volle menschliche Potenzial zu entfalten und die tief sitzende Unzufriedenheit der Menschen zu transformieren. Moderne Psychologie dagegen ist erst wenig mehr als 100 Jahre alt. Besonders dieser Vergleich, 2500 Jahre gegenüber 100 Jahre, hat einen sehr tiefgreifenden Eindruck auf mich gemacht.

Das Buch ist in Dialogform geschrieben, was ihm Leichtigkeit und Lebendigkeit verleiht. Ich habe es an einem Tag verschlungen, was mir bisher nur einige wenige Male passiert ist.

Das Buch zeigt zwar deutlich, dass Meditation wirklich funktioniert, d.h. zu echten neuronalen Veränderungen führt, es aber gleichzeitig kein Wundermittel ist. Es bedarf vieler Jahre der kontinuierlichen Übung, um echte tiefgreifende Veränderungen zu bewirken. Meditation muss als Fertigkeit verstanden werden, die mit viel Beharrlichkeit gelernt werden muss, genauso wie das Erlernen eines Musikinstruments. Für die Meisterschaft in einer Disziplin braucht es häufig mehr als 10.000 Stunden Übung. Bei

einer Stunde pro Tag würde dies mehr als 27 Jahre Übung bedeuten! Und jeder, der Meditation bereits ausprobiert hat, weiss wie herausfordernd bereits 15 Minuten sein können. Dieses Zahlenspiel soll keinesfalls entmutigend sein. Es soll helfen, die richtige Erwartungshaltung zu kultivieren. Denn wer zu viel in zu kurzer Zeit erwartet, kann nur enttäuscht werden und wird wieder aufhören. Aus eigener Erfahrung kann ich bezeugen, dass regelmässige Meditation schon sehr schnell die ersten Früchte trägt. Der Geist wird ruhiger, der Körper entspannter, Klarheit wächst.

Im Anschluss an dieses Buch habe ich mir [Meditation für Anfänger: Inklusive einer CD mit sechs geführten Meditationen für Einsicht, innere Klarheit und Mitempfinden](#) gekauft und seither, dies war vor über drei Jahren, meditiere ich praktisch täglich. Ich bin unendlich dankbar, dieses Buch als Geschenk erhalten zu haben, und habe es selbst sicherlich bereits zehn mal verschenkt.

Fazit:

Unbedingte Kaufempfehlung für jeden der sich für Meditation, Geistestraining, Glücksforschung, Hirnforschung oder Buddhismus interessiert.

PS: Es ist schade, dass es aktuell (Jan 2012) noch keine digitale Kindle-Version dieses Buches gibt.