



*Silvia Siegenthaler*

# Meditation

## DAS BEWUSSTSEIN SCHWINGT

*Meditation erzeugt Gleichklang, schafft lichtvolle Resonanzfelder im Kollektiv und fördert die individuelle Resilienz und Fokussiertheit. Die heilsamen Bewusstseinszustände, die durch das Meditieren erreicht werden können, widerspiegeln sich in den Frequenzen der Gehirnwellen.*

Das Thema Meditation ist vielseitig und tiefgründig. Meditationspraktiken finden wir in allen mystischen Traditionen, in den östlichen und abendländischen Kulturen und Religionen und auch in vielen modernen Formen wie Mentaltraining, Achtsamkeitsübungen, Schweige-Retreats, Methoden zur Stressbewältigung usw. Je nach Meditationsform liegt die Ausrichtung schwerpunktmässig auf dem physischen Körper, auf der Atmung, auf den Gedanken, den Emotionen, auf Klang, Gesang (Choräle, Mantren), der Bewegung des Körpers (Gehmeditation, sakrale Bewegungen, Tanz), auf Rhythmus (Musik, Trommeln), auf inneren oder äusseren Bildern, auf der Natur (sowohl Mikro- als auch Makro-Kosmos) und auf seelischen Qualitäten wie Mitgefühl, Güte, Frieden und Liebe.

Das koordinierte, heilsame Zusammenschwingen der organischen Frequenzen im Menschen ist energetisch und neurologisch messbar, es wird als Kohärenz bezeichnet. Meditation unterstützt und fördert die Kohärenz, was sich positiv auf Gesundheit, Zusammengehörigkeit, Entspannung und das Zusammenspiel des individuell Persönlichen und Sozialen auswirkt. Aus

der Kohärenz heraus können die Bewusstseinsfelder ins Gleichgewicht gerückt werden, es entsteht eine Dynamik von grossem Heilungspotenzial.

### Die fünf klassischen Gehirnwellen

Wie der Ton im Schwingungszyklus einer Sekunde, werden die Schwingungen der Organe in der Einheit Hertz gemessen. Die Frequenzen der Hirnwellen sind fluktuierend und überlagern sich. Sie sind lebendig-fliessend und können im Grunde nicht mathematisch exakt voneinander getrennt werden. Dennoch werden fünf dynamische Kategorien unterschieden, die uns als Orientierungshilfe dienen können, um den jeweils vorrangig erlebten Bewusstseinszustand zu bestimmen:

- Delta:  $\frac{1}{2}$  bis 3 Schwingungen pro Sekunde
- Theta: 4 bis 7 Schwingungen pro Sekunde
- Alpha: 8 bis 12 Schwingungen pro Sekunde
- Beta: 13 bis 30 Schwingungen pro Sekunde
- Gamma: ab 30 Schwingungen pro Sekunde, nach oben offen

Das *Beta*-Muster entspricht dem Tagesbewusstsein, es ist die Kategorie, in der wir die Alltagsrealität hauptsächlich erfahren. Im *Beta*-Muster sind wir nach aussen, am physischen Leben orientiert. Wir sind aktiv involviert, rational engagiert, mental wach und konzentriert.

*Alpha*-Gehirnwellen erscheinen im entspannten Wachzustand, beim Tagträumen und in leichter Meditation. Kreative Visualisation und auch künstlerische oder körpertherapeutische Aktivitäten werden sinnvollerweise in diesem entspannt-aktiven Fokus ausgeführt. Das *Alphamuster* kann auch bei alltäglichen Tätigkeiten erscheinen, zum Beispiel beim Duschen, während des Fahrradfahrens, bei einem Waldspaziergang, am Meeresstrand usw. Ein umgangssprachlicher Ausdruck hierfür ist «im Flow sein».

Das *Theta*-Muster ergibt sich in einem Zustand tiefer Entspannung, in der Traumphase und auch bei inspiriert-intensiver Kreativität, wenn man die Zeit vergisst. Über *Theta* bekommen wir Zugang zu unterbewussten Bereichen der Erinnerung. Das bewusste Einleiten dieses Zustands ist erlernbar. Methoden wie autogenes Training, Autosuggestion, Hypnotherapie und der Tempelschlaf, von dem die antiken Mysterien berichten (in der indischen Tradition «Yoga-Nidra» genannt), führen über den *Thetazustand* zu einem erhöhten Lernvermögen und zu einer klareren Wahrnehmung der Intuition. Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse wurde eine Heilmethode namens *Theta Healing* entwickelt (analog zur Methode des *Delta Healing*).

Obwohl man sich im Tagesbewusstsein (*Beta*) für gewöhnlich nicht daran erinnern kann, was während des Schlafens (*Delta*) geschehen ist, sind im Schlaf sehr wohl Bewusstseinsaktivitäten vorhanden. Ein besonderes Phänomen, das auftreten kann, ist das *luzide Träumen*: Damit wird ein Traumzustand (*Theta*) bezeichnet, in dem man sich bewusst ist, dass man träumt. In einem *luziden Traum* ist es möglich, nach eigenem Entschluss zu handeln und den Verlauf des Traumes mitzugestalten.

*Delta* ist unter den fünf Kategorien der langsamste Wellenbereich und der am weitesten vom Tagesbewusstsein entfernte Zustand. Die meisten Menschen erfahren ihn nur während des Tiefschlafs – sofern sie beim Schlafen überhaupt die Tiefe dieses Wellenmusters erlangen. In unserer Zivilisation leiden viele Menschen unter Schlafstörungen, die gemäss Studien rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung betreffen, wobei sie bei fünf bis zehn Prozent chronisch sind. Mögliche Gründe dafür sind erhöhte Lärmmissionen, hochfrequenter Elektromog, Lichtsmog, beruflicher Stress, Sorgen, unregelmässige Zeiten des Zubettgehens, zu viel Medienkonsum, langes Starren auf Computermonitore, belastende Ess- und Trinkgewohnheiten usw. Man könnte daraus ableiten, dass unsere «schlaflose Gesellschaft» an einem Mangel an Deltawellen leidet. Das ist bedenklich, denn die Deltaschwingung dient der tiefen Regeneration und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Deltawellen treten aber nicht nur im Tiefschlaf auf, sondern auch in tiefen Formen der Meditation, der Trance oder eines medialen Zustandes. Weil im *Deltamuster* das Bewusstsein von äusseren Projektionen weitgehend losgelöst ist, gehen Mystikerinnen und Mystiker bewusst in diesen Zustand, um bei der Transformation des kollektiven Bewusstseins mitzuwirken.

Lange ging die neurologische Forschung davon aus, mit den vier Kategorien *Beta*, *Alpha*, *Theta* und *Delta* das gesamte Spektrum der Hirnwellen erfasst zu haben. In den letzten 30 Jahren wurde aber erkannt, dass unser Gehirn noch höhere Frequenzen als *Beta* erzeugen kann, nämlich 30 bis 80 Schwingungen pro Sekunde und weit mehr. Anfänglich wurden die entsprechenden Signale Störungen des Messgeräts zugeschrieben. Heute spricht man vom *Gamma*-Bereich, der sich grundlegend von den vier anderen Kategorien unterscheidet. Die *Gamma*-Wellen sind den vier anderen Zuständen übergeordnet und steuern diese. Sie synchronisieren die unterschiedlichen Hirnregionen – und zwar gleichzeitig. Bei einer Untersuchung der *Gamma*-Wellen könnte man fast den Eindruck erlangen, sie kämen sowohl vom Gehirn als auch «von ausserhalb». Nach derzeitigem Wissensstand entstehen sie bei ganzheitlichen, synchronisierten Wahrnehmungs- und Erkenntnisprozessen. Es handelt sich möglicherweise um das Tor zur Hyperkommunikation und Telepathie.

**«IN DER MEDITATION LENKEN WIR DAS BEWUSSTSEIN AUF UNSEREN WESENSKERN, WODURCH VERSTAND UND HERZ IN EINKLANG KOMMEN.»**

#### **Ganzheit, Gleichklang, Resonanz**

In der Meditation lenken wir das Bewusstsein auf unseren Wesenskern, wodurch Verstand und Herz in Einklang kommen, in Kohärenz mit dem physischen und energetischen Körper. Die Ganzheit, die wir verkörpern, erzeugt einen Gleichklang in uns und strahlt hinaus in unser Umfeld. Gleichklang in kreativer Vielfalt ist ein kraftvolles Prinzip der natürlichen Schöpfung. Gleichklang schafft Resonanz. Der individuelle Ausdruck von Ruhe, Frieden und Liebe hat immer auch eine überpersönliche Wirkung: im Zwischenmenschlichen, im Ökologischen, im Spirituellen. Das Individuelle (wörtl. «ungeteiltes Sein») ist ein Fraktal der Gesamtheit des Kollektivs.



Als verantwortungsvolle Menschen achten wir sowohl auf unsere äusseren Tätigkeiten als auch darauf, welche Gedanken und Emotionen wir in uns entstehen und durch uns in die Welt strahlen lassen. Wir verstehen uns als Teil des Ganzen. Wir sind offen für die Vielfalt durch empathische Resonanz. Wir gestalten die äusseren Lebens Ebenen mit, aber nicht reaktiv im Sog der Impulsivität, sondern kreativ aus der Kraft der Unterscheidung und aus einer inneren Ruhe und Weisheit heraus. Viele Menschen wirken auf diese Weise – unabhängig davon, ob wir von ihnen wissen oder nicht – und schaffen lichtvolle Resonanzfelder im Kollektiv. Dadurch entsteht ein Nährboden für gute Veränderungen.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist der Hinweis, dass Meditation auf einer Weltanschauung der Gewaltlosigkeit beruht. Das Sanskritwort dafür ist «Ahimsa», was für Mahatma Gandhi ein wichtiges Leitmotiv und fester Bestandteil seiner Devise «Satyagraha» (Festhalten an der Wahrheit) war. «Ahimsa» bezieht sich auf Gewaltlosigkeit in Gedanken, Gefühlen, Worten und Taten und führt zu einem Weltverständnis des Friedens, in Freiheit durch Verantwortung. «Ahimsa» beinhaltet die Forderung nach Gewaltlosigkeit bis in die feinsten Ebenen unseres persönlichen Lebens, aber auch bis hinauf zu den grossen Plattformen der Medienkonzerne, der

Weltwirtschaft, der Politik, Kultur und Ökologie. Streng genommen beteiligen wir uns bereits dann an der Gewalt dieser Welt, wenn wir mit ihr über Angst, Aggression, Sensationslust oder Ähnliches in Resonanz gehen.

### **Resonant und doch resilient?**

Meditation schafft die Erfahrung der persönlichen, in sich ruhenden Präsenz. Sie fördert die Kraft der Gegenwart, das Körperbewusstsein (d.h. bewusste Körperwahrnehmung) sowie die Fähigkeit, eine innere Distanz zum Fluss der Gedanken und Emotionen zu finden, wodurch wir in unseren Reaktionen nicht mehr einfach von ihnen bestimmt werden. Mit der Fähigkeit zur Selbstbestimmung und Selbstregulation können emotional herausfordernde Situationen und Erschütterungen abgefedert werden. Man bleibt innerlich in einem dynamisch-stabilen Zustand. Die Selbstverantwortung bezüglich des eigenen Innenlebens wächst. Dies bewirkt ein Zu-sich-Kommen und Bei-sich-Bleiben und fördert eine gute Stressbewältigung.

Die Welt, in der wir leben, wirkt immer auch auf unsere Innenwelt ein. Somit stellt sich die Frage, wie sehr und in welcher Form wir uns von ihr beeinflussen lassen. Die Kraft, mit Krisen, Stress und Rückschlägen konstruktiv umzugehen und sich «schnell» zu erholen, wird Resilienz genannt (von lat. *resilire*, «zurückspringen; abprallen»).

Erfahrene Meditierende gehen mit den Gewalt- und Schreckensnachrichten, die täglich durch den Äther gesendet werden, nicht in Resonanz. Sie sind auch bei Schicksalsereignissen im eigenen Leben resilient. Diese Resilienz ist keineswegs mit Gleichgültigkeit, Verdrängung oder passiver Weltflucht zu verwechseln. Resilienz entsteht durch das radikale (= wurzeltiefe) Dasein in sich und durch die Verbindung mit der inneren Quelle. Der Zugang zu Urteilsvermögen, Mitgefühl und kreativer Handlungsfähigkeit ist verfügbar. Resilienz hat persönliche und kollektive Auswirkungen, die im Lebensvollzug oft den entscheidenden Unterschied ausmachen.

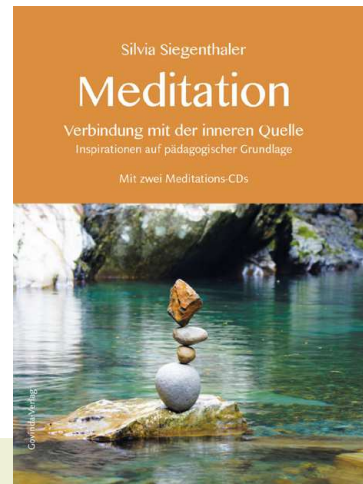
### **Unser Fokus bestimmt unsere Sicht auf das Leben**

Praktisch «nebenbei» spricht Meditation auch die Fähigkeit der Konzentration und des Fokussierens an.

**«WIR VERSTEHEN UNS  
ALS TEIL DES GANZEN.»**

Konzentration ist die Kraft, die es uns erlaubt, in der Gegenwart präsent zu sein und uns nicht auf der Zeitlinie zu verlieren. Konzentration findet im Moment statt. Das Fokussieren ist eine andere Kraft; sie hält eine Vision aufrecht. Der Begriff Fokus hat mit Optik zu tun. Der Fokus behält etwas im Blickfeld. Der Fokus kann eine Absicht über lange Zeit, ja sogar ein Leben lang, halten. Das Fokussieren ist eine flexible, entspannte, geistig ausgerichtete Fähigkeit, mit der wir eine innere geistige Sicht und Vision aufrechterhalten können.

Unsere Sicht auf unser Leben und auf die Welt wird durch unsere persönliche Optik mitbestimmt. Diese ist häufig durch das determiniert, was wir wollen oder nicht wollen. Diese Sichtweise kann auch etwas hervorrufen, was wir in der Regel zu vermeiden suchen: (mehr) Leiden. Meditation wird dieses Dilemma nicht lösen. Aber sie lässt uns erfahren, wie es sich anfühlt, dem Fluss des inneren Lichts vertrauensvoll zu folgen, wobei die äussere Welt und unser äusseres Ich ebenso am Ufer zurückbleiben. Meditation bietet eine offene und heilsame Alternative an: So zu leben, wie wir es uns aus ganzem Herzen wünschen – für uns selbst und für die Menschen, die mit uns sind.



**Silvia Siegenthaler** ist sensitive Künstlerin und Lehrerin für Bewusstseinsentwicklung. Ihr neuestes Buch «Meditation – Verbindung mit der inneren Quelle» mit Meditations-CDs ist im Fachhandel, beim Govinda-Verlag und an ihren offenen Meditationen erhältlich.  
*introvision.ch*

## LOKALE ENERGIESYSTEME & PERMAKULTUR



Solarbacköfen | Heim-Biogasanlagen  
Balkonkraftwerke | Speichersysteme  
Eigenverbrauchsoptimierung | ZEV  
Autarkie | Information & Beratung



[natiurenergie.ch](http://natiurenergie.ch)

## Wollen Sie gesund und schmerzfrei werden, ohne Medikamente und Nebenwirkungen?

Die LNT Therapie gibt Ihrem Energiekörper das Gleichgewicht zurück.

Es können Beschwerden wie Depression, Schlaflosigkeit, Angst, Stress und Allergien behandelt werden. Auch Fernbehandlungen möglich!

Spezielle Kennenlernen Aktion im Mai  
50 % auf die erste Konsultation

Karina Müller  
Badstrasse 34, 5400 Baden  
Whatsapp/Tel. 076 283 88 69



## Villa Aurica

Das kleine Detox Retreat Center im Bleniotal

- Detox Frühjahrs- und Herbst-Kur
- Detox und Spaziergänge an Kraftorte
- Detox für Leib & Seele (Qi Gong & Meditation)
- Detox mit TCM und 5 Elementen

weitere Infos: [www.villa-aurica.ch](http://www.villa-aurica.ch)