

Drei Arten der Meditation

Man kommt, wenn man bei verschiedenen Meditationstechniken die Bereiche Hirnaktivität mißt, auf drei grundlegende Meditationstypen:

Meditationstyp	Focused attention Konzentrierte Aufmerksamkeit	Open monitoring Aufrichtige Beobachtung	Automatic self-transcending Unwillkürliche Selbstüberschreitung
Hirnwellentyp EEG-Frequenzbänder	Beta/Gamma >13...30/>30 Hz	Theta 4...<8 Hz	Alpha1 8...10 Hz
Beispiele von Meditationen	Metta-Meditation/ Allgüte/ loving kindness Qi Gong	Interne Kontrolle/ internal control Bildliche Vorstellung/ mental imaging Satipatthana Sutta/ Einsicht/ mindfulness Zen	Ruhegewohnheit-Reines Gewahrsein/ Rest-habit pure awareness Grundzustand Selbstwahrnehmung/ Ground state sense of self TM/ Transzendente Meditation
<i>Übung nach Kinslow</i>	<i>Eu-Stille-Universelle Liebe</i>	<i>Stop-Hand-Visualisierung</i>	<i>Nicht-Technik</i>
Zeitdauer bis zur Erleuchtung bei ununterbrochener täglicher Übung	20 bis 30 Jahre	15 bis 20 Jahre	3½ Wochen bzw. 23 Tage