

Inhalt

Einführung	
Ein Zusammenfließen der Ströme und ein Erblühen von Möglichkeiten	9
1 Meditationsbasierte klinische Interventionen: Wissenschaft, Praxis und Anwendung	
Einführung	29
Ajahn Amarō: Die Wirkung buddhistischer Meditations- übungen auf unser Verständnis von Schmerz und Leiden, dem Heilungspotential, der Befreiung vom Leiden und der grundlegenden Natur des menschlichen Geistes und Körpers	35
Jon Kabat-Zinn: Einige klinische Anwendungen der Achtsamkeitsmeditation in Medizin und Psychiatrie: Das Beispiel der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR)	46
Richard Davidson: Geist-Körper-Interaktion und Meditation	61
Dialog	71

2 Mögliche biologische Substrate der Meditation

Einführung	83
Wolf Singer: Synchronisation der Rhythmen des Gehirns als ein möglicher Mechanismus für die Vereinigung verteilter mentaler Prozesse	85
Robert Sapolsky: Die Neurobiologie der adaptiven und gesundheitsschädlichen Merkmale von Stress	98
Dialog	105

3 Klinische Forschung I: Meditation und mentale Gesundheit

Einführung	127
Zindel Segal: Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie und die Rückfallprävention bei chronischer Depression	130
Helen Mayberg: Wege der Besserung: Neuronale Substrate der kognitiven und achtsamkeitsbasierten Interventionen bei der Behandlung von Depression	141
Dialog	150

Zwischenprogramm: Vorbereitung auf die 4. Sitzung

Einführung	175
Alan Wallace: Die buddhistische Wissenschaft der menschlichen Entfaltung	177
Dialog	189

4 Klinische Forschung 2: Meditation und körperliche Gesundheit	
Einführung	197
David Sheps: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und kardiovaskuläre Erkrankungen	199
John Sheridan: Die Interaktion zwischen neurologischen und immunologischen Systemen	203
Dialog	210
5 Integration und abschließende Reflexionen	
Einführung	225
Ralph Snyderman: Meditation und die Zukunft des Gesundheitswesens	233
Wolf Singer: Einige Reflexionen über die Evolution und Natur des Geistes und des Selbst und über ihre Bedeutung für die Menschheit	242
Dialog	251
Nachwort	
Fortschritte in der Grundlagenforschung und klinischen Forschung über Meditation in den fünf Jahren nach Mind and Life XIII 2006 – 2011	267

Anmerkungen	287
Über die Beitragenden	301
Über das Mind and Life Institute	321
Danksagungen	325