

# 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 1: 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