



Buddhismus und Hirnforschung

Wie wirkt Meditation?

Podiumsdiskussion mit

Prof. Dr. Andreas K. Engel und Lama Ole Nydahl

Einführung: Dr. Peter Malinowski

Moderation: Mag. Guido Czeija

1. April 2010

19.30 Uhr Audimax der Ruhr Universität Bochum

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe

**zeitlose werte
dauerhaftes glück**

Diamantweg-Buddhismus in Europa

1. - 5. April 2010

Ruhr-Universität Bochum, Universitätsstraße 150, 44801 Bochum

www.dauerhaftes-glueck.de

Mit Hilfe modernster Technologien lässt sich Gehirnaktivität mittlerweile sehr genau bestimmen, und es wird möglich, geistige Aktivität von außen zu beobachten. Neurowissenschaftlern ist es dadurch gelungen, Zusammenhänge zwischen Bewusstseinsprozessen und Gehirnprozessen zu beschreiben. Dies ermöglicht zum Beispiel, Gehirnaktivität bei bewusster Wahrnehmung von unbewusster Wahrnehmung zu unterscheiden. Der Ausgangspunkt dieses Zugangs zu Bewusstsein ist, dass der Wissenschaftler die Perspektive eines „neutralen Beobachters“ einnimmt.

Wie die Neurowissenschaften zielen auch buddhistische Meditationen auf die detaillierte Betrachtung und Untersuchung geistiger Vorgänge ab – aber diesmal von innen heraus. Meditierende Buddhisten, die ihre Fähigkeit geistige Prozesse zu beobachten systematisch verfeinert haben, berichten von der Erfahrung, dass die grundlegende Natur unseres Geistes grenzenlos und unzerstörbar wie der Raum ist. Durch die kontinuierliche Verwendung buddhistischer Mittel werden diese natürlichen Qualitäten des Geistes geweckt. Es handelt sich dabei um mehr als reine akademische Neugier, denn aus der Erfahrung grundlegender Eigenschaften des Geistes wird man furchtlos und entwickelt mehr Überschuss für andere.

In der Podiumsdiskussion treffen wissenschaftliche und buddhistische Zugangsweisen zu Bewusstsein aufeinander:

Prof. Dr. Andreas K. Engel ist Direktor des Instituts für Neurophysiologie am Universitätsklinikum in Hamburg und bekannt für seine Arbeiten zu integrativen Prozessen und Bewusstseinsbildung im Gehirn.

Lama Ole Nydahl ist der wohl bekannteste westliche Lama der tibetischen Karma Kagyü Linie. Professor Engel und Lama Ole Nydahl diskutieren über Bewusstsein und den Zusammenhang zwischen Gehirn und Geist.

Dabei sollen Einsichten und Konsequenzen der unterschiedlichen Zugänge deutlich werden. Darüber hinaus soll der Abend beleuchten, wie Meditation auf das Gehirn wirkt. Neueste neurowissenschaftliche Studien deuten an, dass sich Gehirnstruktur und -aktivität durch regelmäßige Meditation nachhaltig verändern. Einige der spannendsten Befunde, einschließlich einer Studie, die im Labor von Professor Engel an Lama Ole Nydahl selbst durchgeführt wurde, werden vorgestellt und von den Referenten kommentiert.

Anschließend stehen sie für Fragen und Antworten zur Verfügung.

www.buddhismus-wissenschaft.de

Veranstalter: Buddhistische Zentren West der Karma Kagyü Linie e. V., Heinkelstr. 27, 42285 Wuppertal

Infotelefon: 0151.23 330 819 | **Eintritt:** 10 €

Vorverkauf: inkl. Fahrausweis im VRR/VRS zzgl. VVK-Gebühr erhältlich bei www.ruhrticket.de sowie bei allen bekannten VVK-Stellen, Hotline: 01805-280123

