

Heinz Hilbrecht

Meditation und Gehirn

herausgegeben von Wulf Bertram

Heinz Hilbrecht

Meditation und Gehirn

Alte Weisheit und moderne Wissenschaft

 **Schattauer**

Dr. Heinz Hilbrecht
Schweizerblick 12
79725 Laufenburg
scriptorium@fuhrmann-hilbrecht.de
www.fuhrmann-hilbrecht.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis:

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2010 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany
E-Mail: info@schattauer.de
Internet: <http://www.schattauer.de>
Printed in Germany

Lektorat: Ruth Becker M.A.

Umschlagabbildung: nach einer Idee von Dr. Heinz Hilbrecht; MRT-Aufnahmen aus Hölzel et al. 2007, Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Autoren

Satz: am-productions GmbH, Wiesloch

Druck und Einband: AZ Druck und Datentechnik GmbH,
Kempten/Allgäu

ISBN 978-3-7945-2795-3

Vorwort

Die Meister der Meditation erforschen seit Jahrtausenden den Menschen. Sie haben Gesetzmäßigkeiten entdeckt und tiefe Einsichten in die menschliche Psyche erlangt. Meditation sucht Wissen und Erfahrung, den Alltag, den realen Menschen und die reale Welt. Unwissen, Irrtum und Begierden sind dabei die Hindernisse, die auf Abwege in okkulte Vorstellungen und die Welt der Illusionen führen. Die Meister weisen andere Wege. Dschuang Dsi (365–290 v. Chr.) ist ein Stammvater des chinesischen Daoismus. Er überliefert dieses Gleichnis mit der typisch daoistischen Ironie:

„Es war einmal ein Mann, der lernte das Drachentöten und gab sein ganzes Vermögen dafür hin. Nach drei Jahren hatte er die Fertigkeit erlangt, aber er fand keine Gelegenheit, seine Kunst anzuwenden.“ (Dschuang Dsi, Buch XXVII.10)

Bisher waren Meditierende auf Erfahrung angewiesen. Doch gerade unsere Zeit erlebt einen Durchbruch der Wissenschaft vom menschlichen Gehirn, eine Revolution, die es niemals zuvor gab. Erstmals seit 2 500 Jahren beginnen wir die biologischen Hintergründe zu verstehen, die Praktiken der Meditation nutzen, trainieren und verändern. Das Gehirn wurde dramatisch unterschätzt, seine Anpassungsfähigkeit bis ins hohe Alter und die scheinbar übernatürlichen Leistungen, zu denen es in der Lage ist. Wir können heute sogar über „Gedankenlesen“, „Seelenwanderung“ oder „Lebensenergie“ des Menschen nachdenken und müssen dafür das Haus der Wissenschaft nicht mehr verlassen. Wir finden verblüffende Erklärungen im Menschen selbst.

Damit können Meditierende ihre Kunst auch neu bewerten. Meditation ist ein Weg zur bewussten Umgestaltung des Gehirns. Die spirituelle Welt der Meditation wird mit der modernen Hirnforschung nicht kleiner oder „materialistisch“. Sie wird größer, aber das „Drachentöten“ ist nun leichter zu vermeiden. Deshalb gibt es dieses Buch. Meditation spielt im Gehirn. Meditierende müssen es genauer kennen.

Laufenburg, im April 2010

Heinz Hilbrecht

Inhalt

Einleitung	1
Woher Meditation kommt	4
Meditation im modernen Europa	10
Gute Wissenschaft erkennen	13
Das Gehirn verändert sich.....	21
Die Stufen der Meditation	28
1. Stufe der Versenkung.....	30
2. Stufe der Versenkung.....	33
3. Stufe der Versenkung.....	34
4. Stufe der Versenkung.....	37
Eine Zwischenbilanz	39
5. Stufe der Versenkung.....	41
6. Stufe der Versenkung.....	45
7. Stufe der Versenkung.....	47
8. Stufe der Versenkung.....	49
9. und 10. Stufe der Versenkung	50
Die Natur der Versenkungsstufen.....	51
Das unbewusste Denken	55
Verarbeitung von Gefühlen	59
Intuitives Denken	69
Die große Leere und das dritte Auge	88
Das sprachliche Denken	102
Gibt es einen freien Willen?	105
Das vernetzte Gehirn	111
Alte Weisheit – moderne Wissenschaft	116
Aufmerksamkeit und Achtsamkeit	119
Qi und Kundalini	125
Nahtod-Erlebnisse	136

Mögliche Gefahren für Meditierende.....	148
Lehrer und Schüler	151
Drogen: seit 2 500 Jahren überholt	154
Umgang mit dem Unbewussten.....	156
Geführte Meditation und Suggestion	160
Regeln für den Selbstschutz	164
Meditation und Gesundheit.....	169
Die Praxis der Meditation	175
Verwurzeln zwischen Himmel und Erde	177
Den Atem lenken	182
Gedanken beruhigen	186
Entspannung	189
„Leben in jedem Atemzug“	191
Die Versorgung des Gehirns.....	194
Intuitive Ernährung	195
Einkaufen als Meditation	198
Bestandteile der Nahrung.....	199
Asien und Europa.....	206
Schlusswort	208
Literatur	210
Adressen im Internet	214
Sachverzeichnis	216



Die von Wulf Bertram herausgegebene Reihe „Wissen & Leben“ vereint eine Kollektion ebenso unterhaltsamer wie anspruchsvoller Essays aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Naturwissenschaft und Naturphilosophie. Wissenschaftler von internationaler Reputation vermitteln mit Engagement (und offensichtlichem Vergnügen beim Schreiben!) die faszinierenden Ergebnisse moderner Forschung und Theoriebildung.

Die bisher erschienenen Bände der Reihe:

Valentin Braitenberg

Das Bild der Welt im Kopf – Eine Naturgeschichte des Geistes

Manfred Spitzer

Aufklärung 2.0 – Gehirnforschung als Selbsterkenntnis

Peter Fiedler

Verhaltenstherapie mon amour – Mythos, Fiktion, Wirklichkeit

Johann Caspar Rüegg

Mind & Body – Wie unser Gehirn die Gesundheit beeinflusst

Carsten Bresch

Evolution – Was bleibt von Gott?

Heinz Hilbrecht

Meditation und Gehirn – Alte Weisheit und moderne Wissenschaft

