

Sonntag 13.10.2013

6.30 - 7.30 Zen-Meditation mit Fumon Nakagawa Roshi

7.30 Frühstück (schweigend)

8.45 Drei parallele Veranstaltungen:

**A. Meditation im Spannungsfeld „Tradition und Wissen(schaft)“**

„Wo subjektive und objektive Art der Wissensgewinnung sich treffen. Basis der Schöpfung und Feld aller Möglichkeiten“, *Dr. Michael Matthis*

„Meditation und Selbsterkenntnis im Tibetischen Buddhismus“, *Christof Spitz*

„ZEN weil wir Menschen sind“, *Fumon Nakagawa Roshi*

**B. Meditation im Spannungsfeld „Spiritualität und Neuroimaging“**

„Vom Neurofeedback zum meditativen Erleben“,  
*Dr. Axel Kowalski*

„Neuronale Mechanismen der verbesserten Emotionsregulation durch Achtsamkeitstraining“, *Dr. Britta Hölzl*

„Wissenschaft des Bewusstseins im Dienste des Lebendigen“, *Prof. Dr. Thilo Hinterberger*

**C. Meditation im Spannungsfeld „Ich und SELBST“**

„Cross-over Yoga, Yoga der transzendentalen Selbsterfahrung“, *Dr. Christian Brehmer*

„Ich will, also bin ich!?", *Dr. Ruth Metten*

„Die Kipp-Beschleunigung zwischen ozeanischem und Ich-Bewusstsein“, *Prof. Dr. Renaud van Quekelberghe*

10.50 - 11.20 Pause

11.20 - 12.45 Podium: „Meditation und Selbsterkenntnis: das Erfassen des Unfassbaren?“, *Leitung: Dr. Harald Piron und Dr. Alexander Poraj*

13.00 - 13.45 Mittagessen und Abreise

## Preise & Anmeldung

### Veranstalter

- Society for Meditation and Meditation Research (SMMR)
- Gemeinnützige Akademie West-Östliche Weisheit GmbH

### Kongressort

Benediktushof, Klosterstr. 10,  
97292 Holzkirchen/Unterfranken

### Anreise

Siehe [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)  
und der Routenplaner auf folgender Website:  
<http://wow.sh.dangel-online.net/benediktushof/anreise.html>

### Kongresszeit

Freitag 11.10.2013, 17.30 Uhr bis Sonntag 13.10.2013, 13.30 Uhr

### Kongresspreise pro Person

Anmeldung bis 15.5.2013 ..... 200 €  
Anmeldung danach ..... 230 €

### Vollpensionspreise pro Tag und Person

EZ mit Du/WC ..... 67 €  
DZ mit Du/WC ..... 58 €  
Mehrbettraum ..... 39 €

Bitte geben Sie den Zimmerwunsch bei der Anmeldung an.  
Unterkunft für ca. 160 Teilnehmer am Benediktushof.  
Verpflegung: biozertifizierte vegetarische Vollverpflegung.

Die Anmeldung mit Hinweis „Kongress 11-13.10.2013“  
kann nur schriftlich per Post/Fax: 09369-983838, per Mail:  
[kongress@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kongress@benediktushof-holzkirchen.de) oder über die Website  
[www.west-oestliche-weisheit.de/benediktushof.html](http://www.west-oestliche-weisheit.de/benediktushof.html) unter  
„Kursprogramm“ erfolgen.

Veranstaltungsorganisation: Susanne Schwinn,  
Tel. 09369-983836, [s.schwinn@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:s.schwinn@benediktushof-holzkirchen.de)

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Benediktushofes. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Rechnung über die jeweilige Kongressgebühr. Die Anmeldung wird erst nach Eingang der Zahlung verbindlich. Rücktrittsbedingungen: Bei Rücktritt bis zum 31.8.2013 wird eine Bearbeitungsgebühr von 30 € fällig. Danach ist die Gesamtgebühr zur Zahlung fällig. Wenn vom Angemeldeten ein Ersatzteilnehmer gestellt wird, wird nur 30 € als Bearbeitungsgebühr fällig.



# Wissenschaft der Meditation und Selbsterkenntnis



Kongress am Benediktushof  
97292 Holzkirchen  
11.-13. Oktober 2013

[www.smmr.de](http://www.smmr.de)  
[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)



## Die Veranstalter

Die **SMMR** (Society for Meditation and Meditation Research) unterstützt die Forschung, Theorie und Anwendung von Meditation und Yoga in einem die verschiedenen Traditionen übergreifenden, ideologiefreien und wissenschaftlichen Sinne. Zu ihren Aufgaben gehören u. a. die Durchführung von Tagungen, die Herausgabe wissenschaftlicher Studien sowie die Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses durch Forschungspreise für Arbeiten auf dem Gebiet Meditation und Yoga.

Die gemeinnützige **Akademie West-Östliche Weisheit GmbH** hat ihren Sitz auf dem Benediktushof in Holzkirchen/Unterfranken. Sie verfolgt die Förderung des Austausches zwischen den fünf Hauptreligionen, insbesondere zwischen deren mystischen Traditionen.

## Freitag 11.10.2013

**ab 15 Uhr** Anreise in Holzkirchen/Benediktushof

**17.30** Begrüßung durch Willigis Jäger und Dr. Harald Piron

**18.00** Abendessen

**19.30** „Mystisches Erleben, Selbsterkenntnis und spirituelle Transformation: warum die Nahtoderfahrung neurobiologisch nicht vollständig erklärt werden kann!“, Prof. Dr. Dr. Wilfried Kuhn

**20.15** „Statt eine eigene Praxis für die Meditation – Meditation mitten in der Praxis (contemplativus in actione)“, Prof. Dr. Dietmar Mieth

**21.00** Pause

**21.30 -22.00** Meditation mit Meister Eckhart  
Leitung: Prof. Dr. Dietmar Mieth

## Samstag 12.10.2013, Vormittag

**6.15 - 6.45** Meditation i. S. des Agni-Rigvedas  
Leitung: Dr. Christian Brehmer und Nishtha Müller

**7.00 - 7.30** Verleihung des SMMR-Forscherpreises 2013

**7.30** Frühstück (schweigend)

**9.00** Drei parallele Veranstaltungsreihen:

### A. Meditation: Theorie und Forschung

„Wie Meditation das Herz schützt! Wirkung von Meditation auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen: 4 Jahrzehnte Forschung“,  
Dr. Michael Matthis

10.45-11.10 Pause

„Die psychologischen Auswirkungen von Meditation“  
Prof. Dr. Peter Sedlmeier

### B. Meditation: Anwendung und Projekte

„Schule der Kontemplation Gottes Gegenwart“,  
Manfred Rompf, Pf. i. R

„Meditation und Selbsterkenntnis in der Psychotherapie am Beispiel der Transpersonalen Verhaltenstherapie“,  
Dr. Harald Piron

10.45-11.10 Pause

„Sprache gegen Gewalt“, Dirk Heinrichs

### C. Welttraditionen der Meditationsanleitung

„Himalaya-Yoga. Meditationstexte von Swami Veda Bharati“,  
Prof. Dr. Roderich Wahsner

„Tibetisch-buddhistische Meditationsanleitung“, Christof Spitz

10.45-11.10 Pause

„Anleitung zur Zen-Meditation“, Dr. A. Poraj und Doris Zölls

**12.00** Mittagessen (schweigend)

## Samstag 12.10.2013, Nachmittag

**13.30 - 15.30**

Arbeitskreis: „Auroville“

Leitung: Dr. Christian Brehmer und Nishtha Müller

Workshop A: „Spirituelle Traumarbeit: ein direkter Weg zur Selbsterkenntnis“, Elisabeth Beszterda

Workshop B: „Abbau von gesellschaftlichem Stress durch Meditation“, Dr. Michael Matthis

**15.30 - 16.00** Pause

**16.00 - 18.00**

Arbeitskreis: Die SMMR-Vision, Leitung: Dr. Harald Piron und Prof. Dr. Renaud van Quekelberghe

Workshop C: „Achtsamkeitstraining und Selbsthypnose: ein Bund fürs Leben auch in Todesnähe“, Dr. Ruth Metten

Workshop D: „Meditation/Selbsterkenntnis in der christlichen Tradition“, Manfred Rompf, Pf. i. R.

Workshop E: „Yoga und Meditation bei stark erhöhtem Blutdruck: Ein Übungsprogramm“, Prof. Dr. Roderich Wahsner

**18.00** Abendessen (schweigend)

**19.30** „Risiken und Nebenwirkungen von Meditation“,  
Dr. Ulrich Ott

**20.15** „Rechtes Denken: Wissenschaft des Zen und der Kontemplation. Neuanfang einer vergessenen Beziehung“,  
Dr. Alexander Poraj

**21.00** Pause

**21.30 - 22.00** Meditation i.S. des Nashbandiyya-Majaddiyya-Pfades, Elisabeth Beszterda