Eine Kulturgeschichte der Achtsamkeit [Vorschau]

Live Online via Zoom

3. Dezember 2020

18:30-21:30 Uhr

Mag. Dennis Johnson

Kontemplatives Training

sati → mindfulness → Achtsamkeit^{MBIs} → Achtsamkeit^{X}

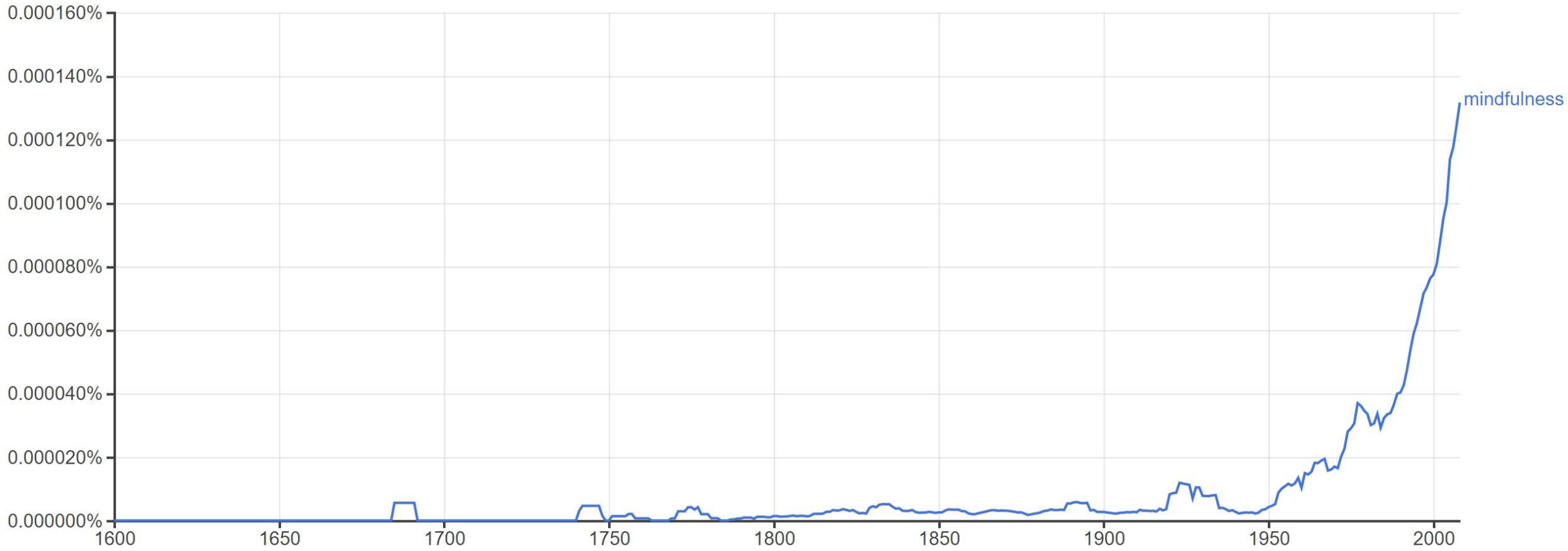
(→ Freude)

(→ Mitgefühl)

Google Books Ngram Viewer

Graph these comma-separated phrases: mindfulness ☐ case-insensitive

between 1600 and 2008 from the corpus English with smoothing of 3. Search lots of books



(click on line/label for focus)

Search in Google Books:

Google Books Ngram Viewer

Graph these comma-separated phrases: Achtsamkeit ☐ case-insensitive

between 1600 and 2008 from the corpus German with smoothing of 3. Search lots of books

(click on line/label for focus)

Search in Google Books:

Der Begriff “Achtsamkeit“

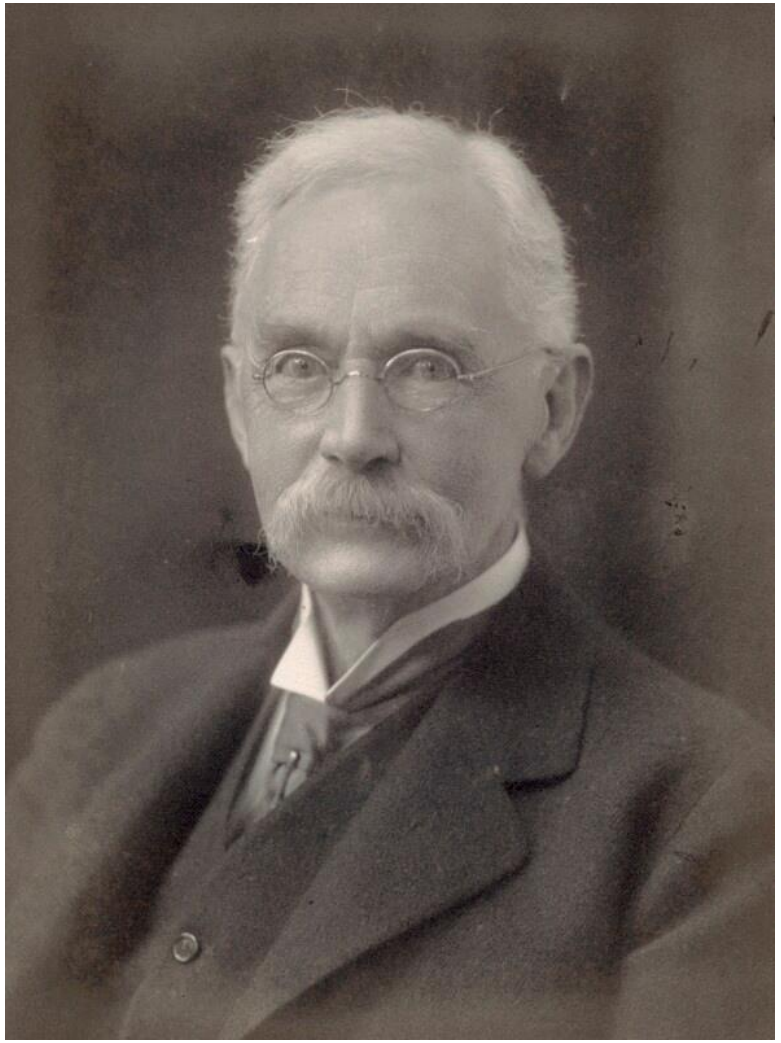
Eine Form von Gewahrsein
(achtsames Gewahrsein)

Übungen um dieses Gewahrsein zu fördern
(Achtsamkeitsübungen)

Anwendungen dieses Gewahrsein für spezifische Zwecke
(Achtsamkeitsbasierte Interventionen)

Young 2013

Der Begriff “Achtsamkeit“

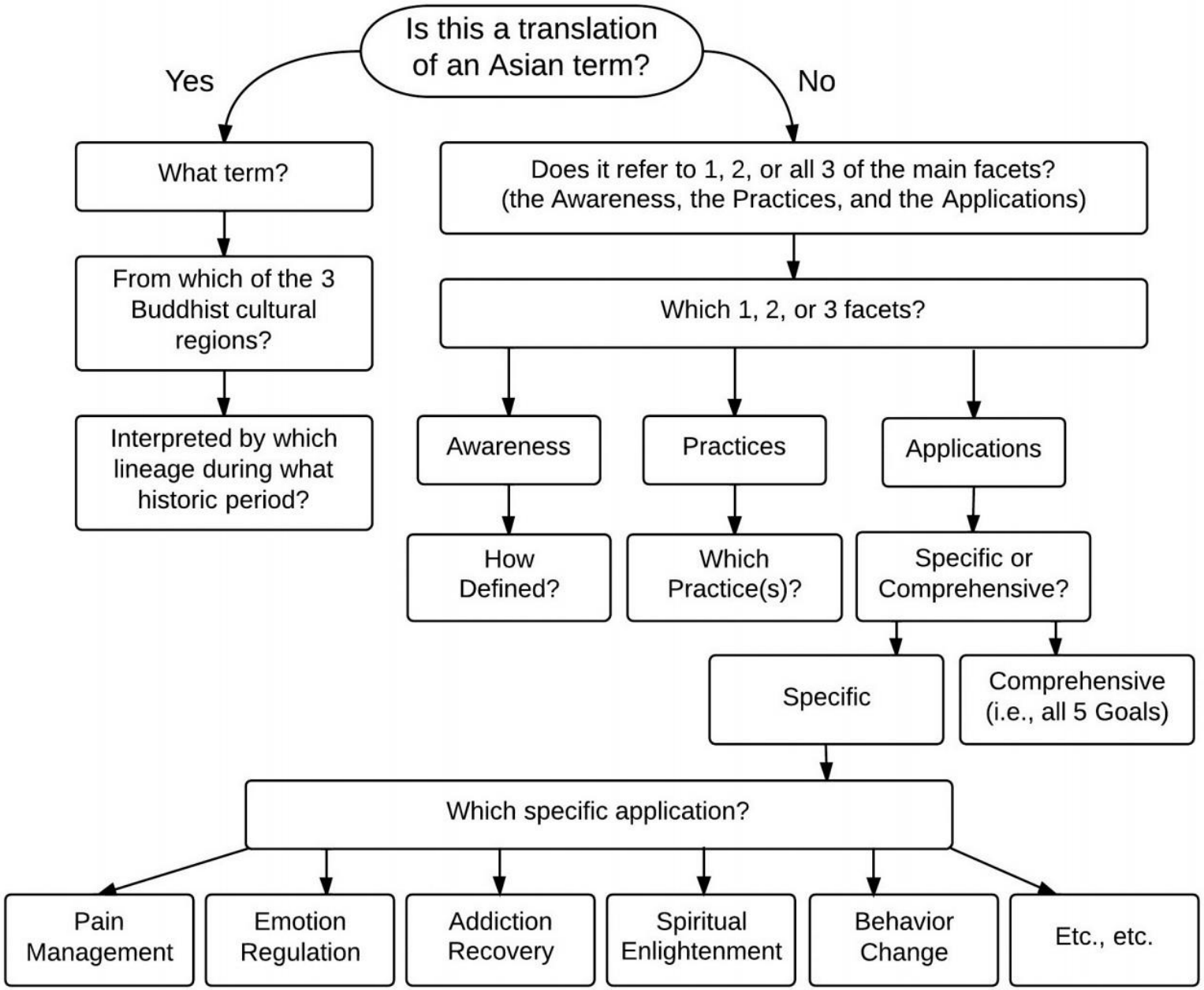


T. W. Rhys Davids (1843-1922)

Der Begriff “mindfulness” erscheint erstmals 1881 als Übersetzung für Pali

sammā-sati =
“rechte Achtsamkeit”

smṛti (Sanskrit) =
“erinnern”, “vergegenwärtigen”, “beachten”


Is this a translation of an Asian term?
Yes
No
What term?
From which of the 3 Buddhist cultural regions?
Interpreted by which lineage during what historic period?
Does it refer to 1, 2, or all 3 of the main facets? (the Awareness, the Practices, and the Applications)
Which 1, 2, or 3 facets?
Awareness
Practices
Applications
How Defined?
Which Practice(s)?
Specific or Comprehensive?
Specific
Comprehensive (i.e., all 5 Goals)
Which specific application?
Pain Management
Emotion Regulation
Addiction Recovery
Spiritual Enlightenment
Behavior Change
Etc., etc.

Young 2013

Buddhismusverständnis: Traditionelle Sichtweisen

Von innerhalb der Tradition:

- ein Weg zum Erwachen
- eine Reihe von Sichtweisen, moralischen Prinzipien und kontemplativen Übungen
- im Zentrum stehen der Buddha, religiöse Lehren und die spirituelle Gemeinschaft

→ “ursprüngliche” oder “authentische” vom Buddha gelehrte Praxis

→ “Rhethorik von Authentizität“

Buddhismusverständnis: Kritische Sichtweisen

Vom akademischen Standpunkt:

- Eine dynamische und pluralistische Gruppe von kulturellen Traditionen
- Eine 2.500-jährige Geschichte
- Verbreitung von Süd- über Südost-, Zentral- bis Ost-Asien

→ Gegenstand akademischer Forschung
→ Verschiedenen methodische Rahmen

Buddhismuverständnis: Kritische Sichtweisen

Rhethorik von Authentizität:

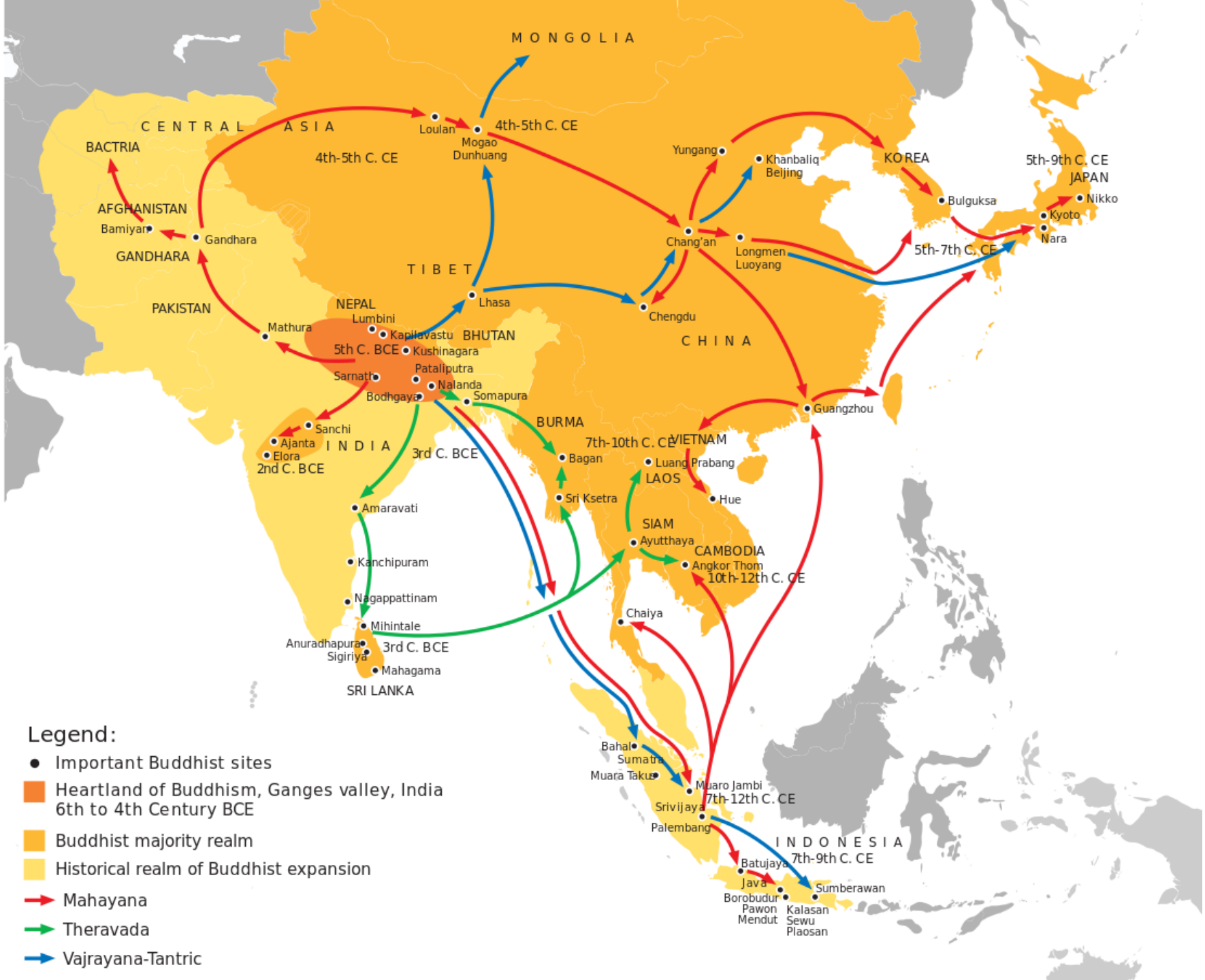
- ignoriert die Unterschiede zwischen buddhistischen Traditionen
- ignoriert die historische Entwicklung der einzelnen Traditionen

Implikationen für Achtsamkeitsverständnis:

→ keine einzige autoritative buddhistische Darstellung von Achtsamkeit

→ Achtsamkeit stützt sich auf mehrere buddhistische Traditionen

→ Beziehung ist immer nur mit einem Teil der Tradition und nicht unvermittelt, sondern durch einen Prozess des Framing


MONGOLIA
CENTRAL ASIA
BACTRIA
AFGHANISTAN
Bamiyan
Gandhara
GANDHARA
PAKISTAN
Mathura
Loulan
Mogao
Dunhuang
4th-5th C. CE
4th-5th C. CE
TIBET
Lhasa
NEPAL
Lumbini
Kapilavastu
BHUTAN
5th C. BCE
Kushinagara
Pataliputra
Sarnath
Nalanda
Bodhgaya
Somapura
Sanchi
Ajanta
Elora
2nd C. BCE
INDIA
3rd C. BCE
Amaravati
Kanchipuram
Nagappattinam
Mihintale
Anuradhapura
Sigiriya
3rd C. BCE
Mahagama
SRI LANKA
Yungang
Khanbaliq
Beijing
KOREA
Bulguksa
5th-9th C. CE
JAPAN
Nikko
Kyoto
Nara
Chang'an
Longmen
Luoyang
5th-7th C. CE
Chengdu
CHINA
Guangzhou
BURMA
Bagan
7th-10th C. CE
VIETNAM
Luang Prabang
LAOS
Hue
Sri Ksetra
SIAM
Ayutthaya
CAMBODIA
Angkor Thom
10th-12th C. CE
Chaiya
Bahal
Sumatra
Muara Takus
Muaro Jambi
7th-12th C. CE
Srivijaya
Palembang
INDONESIA
7th-9th C. CE
Batujaya
Java
Borobudur
Pawon
Mendut
Kalasan
Sewu
Plaosan
Sumberawan
Legend:
Important Buddhist sites
Heartland of Buddhism, Ganges valley, India
6th to 4th Century BCE
Buddhist majority realm
Historical realm of Buddhist expansion
Mahayana
Theravada
Vajrayana-Tantric

Achtsamkeit(en) im Buddhismus

“[Der Geistesfaktor mit der Funktion] sein Objekt nicht loszulassen oder zu vergessen”
(*ālambana-asaṃpramoṣa*, Abhidharmakośabhāṣya)

Achtsamkeit muss von Wachsamkeit (*saṃprajanya*/*sampajañña*) und Gewisenhaftigkeit (*apramāda*/*appamada*) begleitet sein, damit “rechte Achtsamkeit“ entsteht.

“*sati* veranlasst den Praktizierenden sich ‘daran zu erinnern‘, dass jedes Gefühl in Bezug auf eine ganze Welt von Gefühlen existiert, die geschickt oder ungeschickt, fehlerhaft oder fehlerlos, minderwertig oder edel, dunkel oder rein sein können“
(Sharf 2014: 943)

Achtsamkeit(en) im Buddhismus

Table 18.1 Traditional sources of mindfulness with geographical origin

Classical
Vipassanā (mainstream Theravāda in Thailand, Burma, and Sri Lanka)
Śamatha (Tibetan; especially Gelugpa approach)
Mind Training (as formal practice; Tibetan)
Nondual
Chan (China)
Zen (Japan; derived from Chan)
Seon (Korea; derived from Chan)
Mahāmudrā (Tibetan)
Dzogchen (Tibetan)
Thai Forest Tradition (Thailand; Nondual with Classical features)

Table 18.2 Classical and nondual: features of target state in formal practice

	Classical	Nondual
Object focus	Meditative states always have an object	Novices may use an object, but eventually all objects are dropped
Ethical judgment	Required	Suspended
Conceptual schemas	Vows recollected and Abhidharma categories used	All conceptual schemas suspended
Present-centeredness	Not fully present-centered so as to allow for ethical judgment and recollection of vows and Abhidharma schema	Always present-centered

Dunne 2014

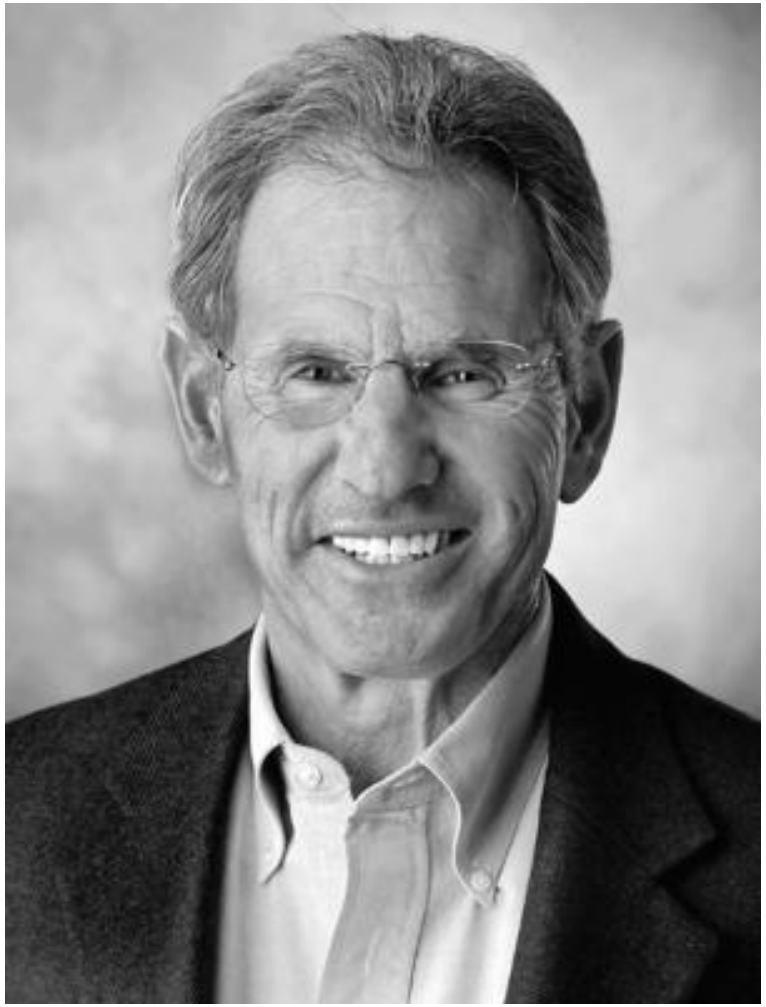
Die erste Generation:
MBSR & MBCT (1980-)

MBSR

Jon Kabat-Zinn (JKZ)
(*1944, Professor Emeritus of Medicine)

Gründer der Mindfulness-Based Stress Reduction Clinic an der University of Massachusetts (*1979, heute “Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society”)

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) = die Quelle aller achtsamkeitsbasierten Interventionen (MBIs)

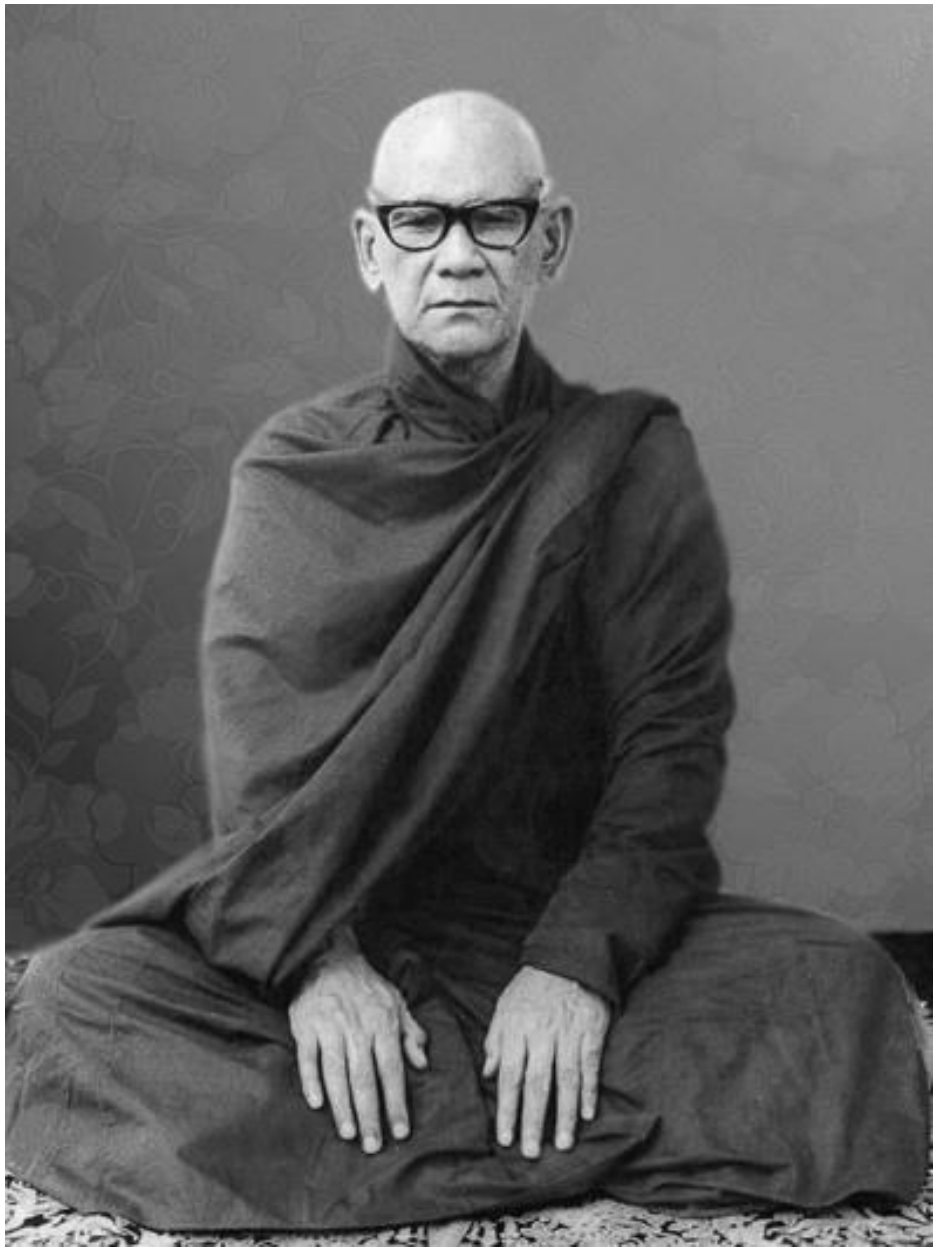


MBSR

JKZ 1993

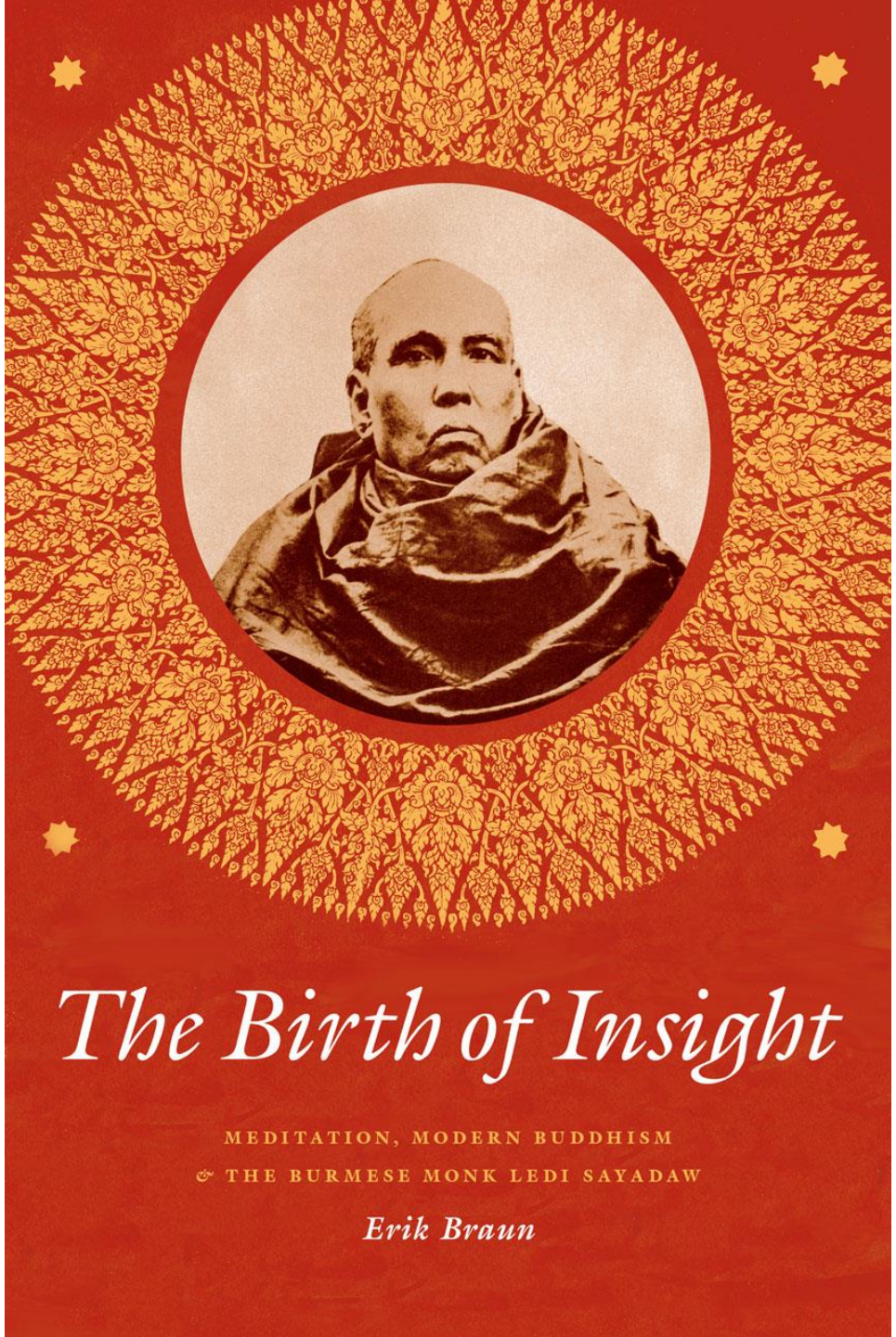
Buddhistische Lehrer von JKZ:

- Jack Kornfield & Joseph Goldstein
- Robert Hover
  (Schüler von U Ba Khin, Mahasi)
- Seung Sahn
  (Koreanischer Zen-Meister)
- MBSR = “mostly Vipassanā practice (in the Theravāda sense as taught by people like Joseph [Goldstein] and Jack [Kornfield] etc.) with a Zen attitude.”



Mahasi Sayadaw (Burma, 1904-82)

Seung Sahn (Korea, 1927-2004)

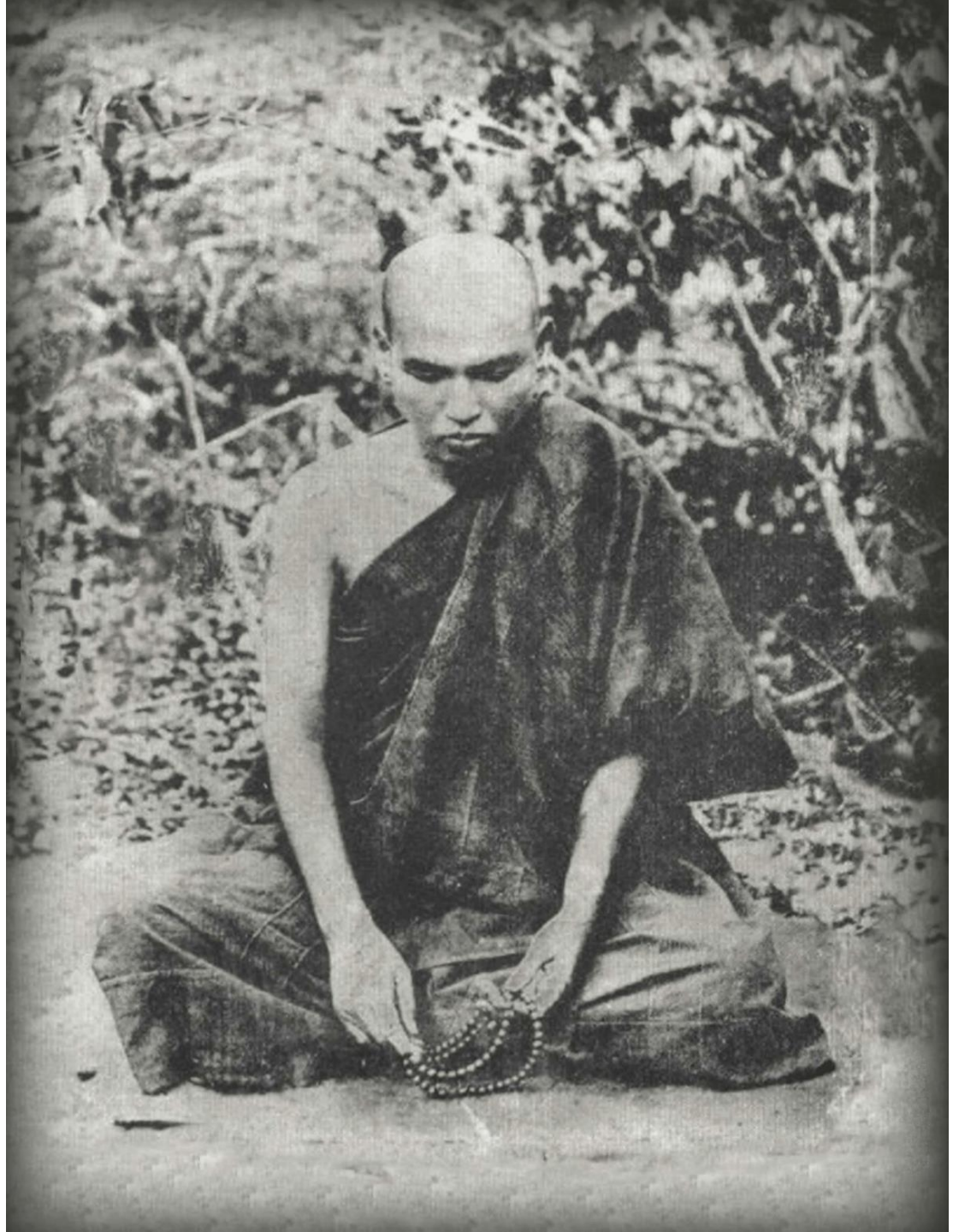


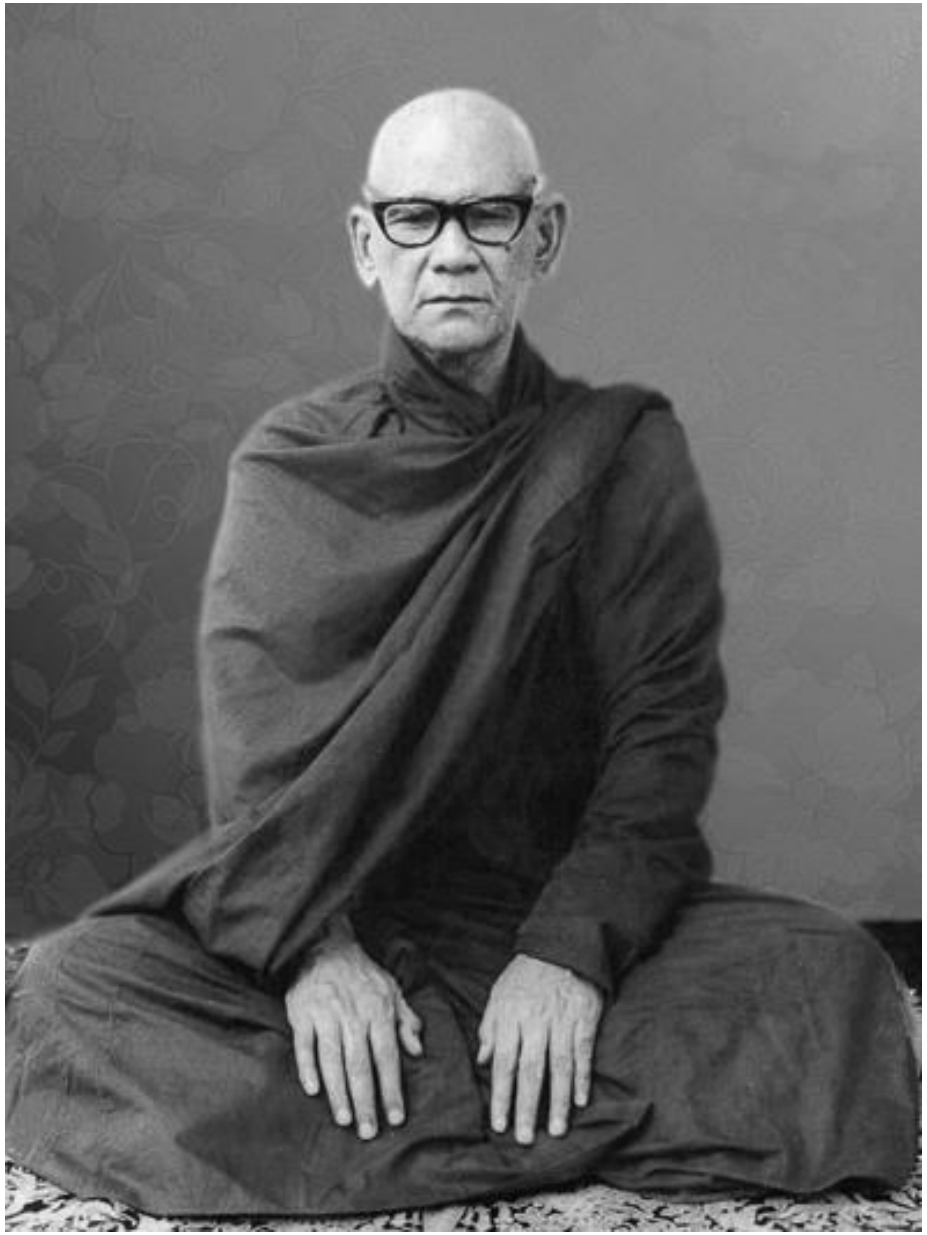
- Die Ursprünge der Vipassanā Bewegung im postkolonialen Burma
- Neuformulierung von Meditation als Vorläufer für zeitgenössische Praxis
- Frühere Formulierungen im traditionellen Theravāda-Kontext
- Späteren Formulierungen für breiteres Publikum im Westen ohne buddhistischen Kontext

→ Ein Spektrum von traditionell-buddhistischen über modernisierte bis hin zu vollständig säkularen Praktiken

→ als Antwort auf die britische Kolonialmacht entwickelt eine buddhistische Erneuerungsbewegung einfachere Meditationsformen:

- Meditation hat auch einen gesellschaftlichen Nutzen
- Praxisschwerpunkte unmittelbar auf Einsichtspraktiken ohne vorbereitende Übungen in Konzentration
- Meditation als Massenphänomen durch gemeinschaftliche Praxis im Laienkontext
- Der Alltag als ein Gebiet für Meditationspraxis



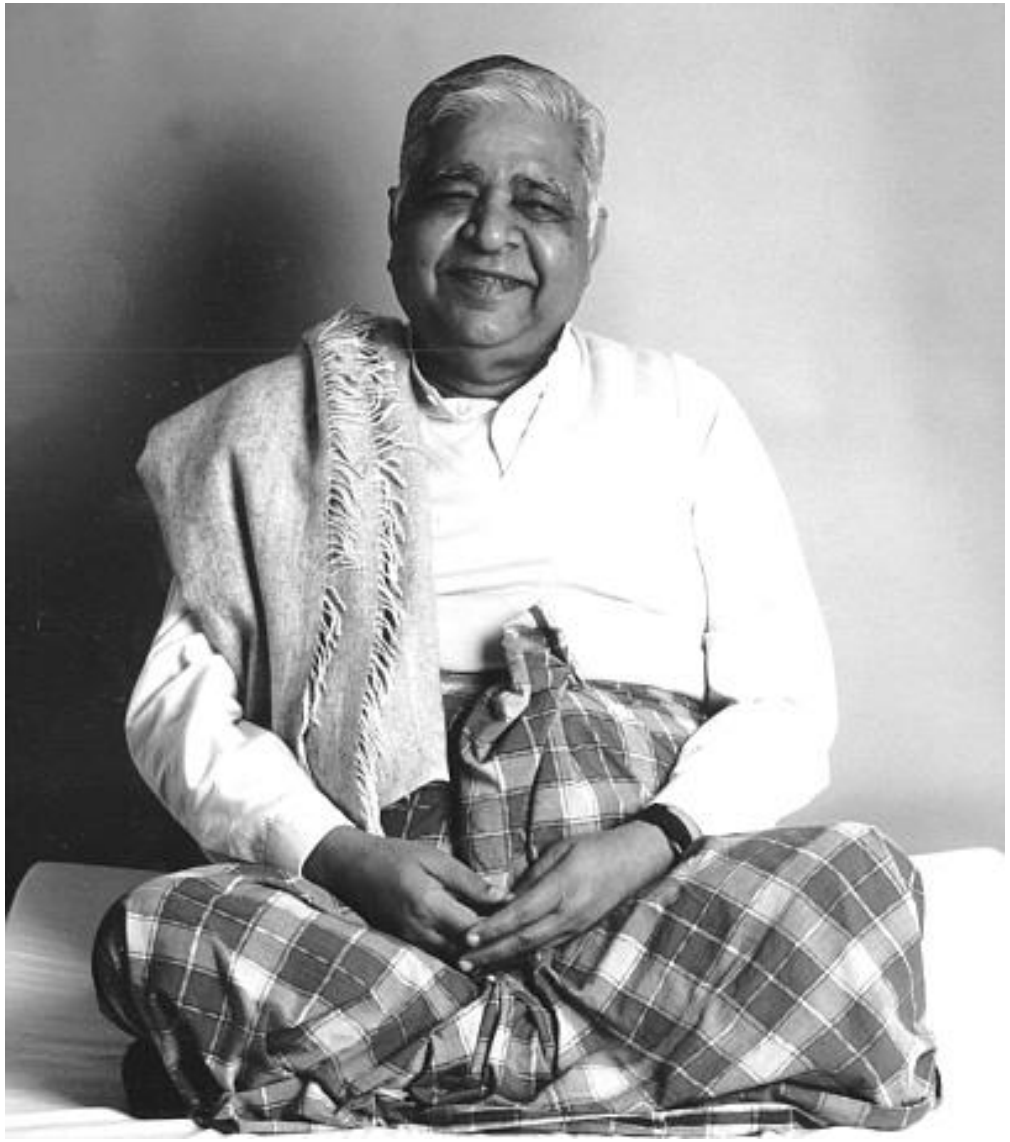


Mahasi Sayadaw (Burma, 1904-82)

Die Mahasi Methode:

- Beobachtung von Vergänglichkeit im Körper
- Beobachtung des Atems im Bauch-bereich
- Beobachten der sechs Sinne
- Bemerken (*noting*) geistiger Ereignisse um sie dann loslassen

→ die Realität wird in ihrem absoluten Sinne betrachtet (im Sinne des Abhidharma)



S.N. Goenka (1924-2013):

- Weitere Vereinfachung der Technik
- Spielt den Wert von Studium herunter
- Spielt andere Aspekte des Theravāda herunter

→ die Praxis kann auf jeden religiösen oder kulturellen Kontext angewandt werden

→ Meditation wird nicht länger als Teil des Buddhismus gelehrt

BURMA
BURMA
BURMA

MBSR

"… the importance that MBSR and other mindfulness-based interventions be grounded in a universal dharma understanding that is congruent with Buddhadharma but not constrained by its historical, cultural and religious manifestations associated with its counties of origin and their unique traditions."

(Kabat-Zinn 2011: 281)

Anmeldungen für das Live Online Event:

office@dennis-johnson.com
dennis-johnson.com