



Live the moment.

Spiritualität und Achtsamkeit

Wandlungen und Erfindungen im Feld neuzeitlicher Meditation(spraxis)



Gliederung

I. Zur Genese von „Spiritualität“ und „Achtsamkeit“

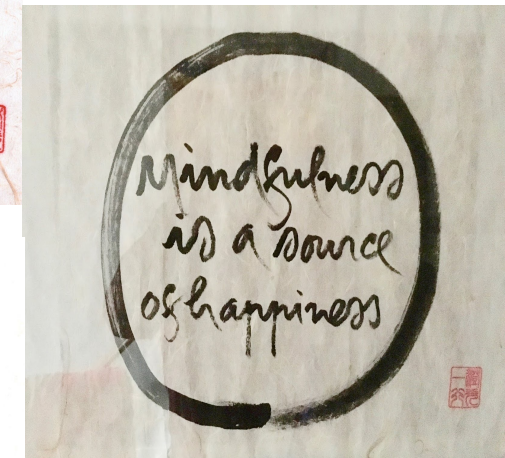
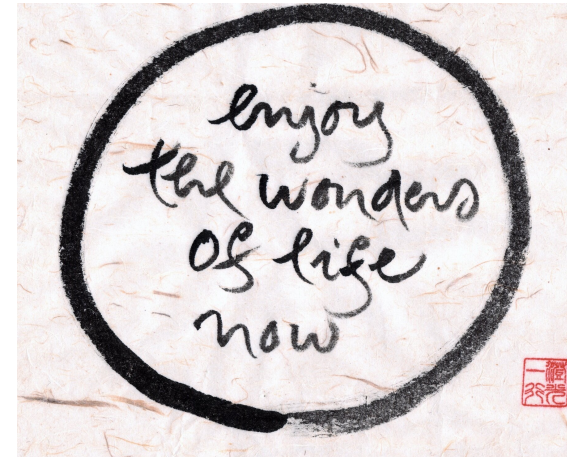
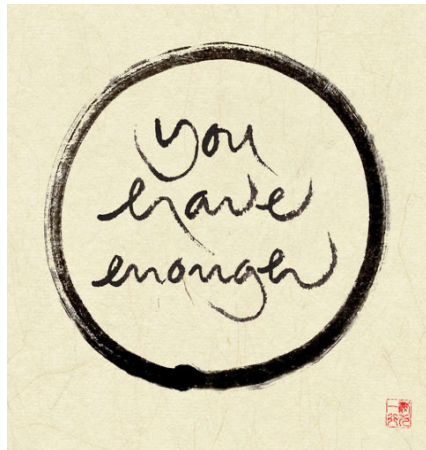
II. Zur Meditation in „Hinduismus“ und „Buddhismus“ (Exkurs)

III. Zur Transformation von Meditation im 20. Jahrhundert

IV. Gegenwärtige Entwicklungen und Ausblick



Achtsam und genügsam Selbstsein, Mitsein, InterSein



I.1 19. Jh.: Indien, esoterische Mystik und Theosophie

„Victorian crisis of faith“ (Lightman 1990) und *Theosophische Gesellschaft* (1875)

Auf der Suche nach einer **Brücke zwischen Geist und Materie**

Isis Unveiled 1877

Blavatsky: I *Science* II *Theology*
Keine Reinkarnationstheorie

1880-1882

„Blavatskys“ Mahatma-Briefe
von A.P. Sinnett (1840-1921)
und A.O. Hume veröffentlicht

The Secret Doctrine 1888

I *Cosmogogenesis*, II *Anthropogenesis*
siebenfache Evolution / Reinkarnation

25. Mai 1880

Konversion zum
Buddhismus in Ceylon

1883 *Esoteric Buddhism*

A.P. Sinnett: Evolutionstheorie
/ kosmisches Siebener-Schema

I.2 19. Jh.: Indien, esoterische Mystik und Theosophie

Selbstlegitimierung der **Theosophischen Gesellschaft** nach 1879f:

- **Evolution** als „*wissenschaftliche Grundlegung*“ des Okkultismus
- **Buddhismus** (*the great esoteric doctrine of Nature*) als „orientalische“ Prägung dieser Wissenschaft bzw. okkulten Philosophie
- **Reinkarnation** als Teil eines *evolutionären Prozesses* mit dem Ziel einer Höherentwicklung des Geistes: Natur vs. theologische Doktrinen!
- **Karma und Wiedergeburt** als wissenschaftliche Begründung für Moral und Ethik: *Kausalität, Gerechtigkeit und Fortschritt*
- **Menschenbild:** Identität des *ird. Individuums* vs. *höheres Selbst*: hat Anteil an transzendenter Geisteswelt und unterliegt der Reinkarnation

I.3 19. Jh. – Religion und „Spiritualität“

Die Geburt der „Spiritualität“ im 19. Jahrhundert

- **Bis ins 19. Jh:** „Spiritualität“ beschränkt auf den christlichen Bereich
- **Mitte des 19. Jahrhunderts:** „holistische Spiritualität“ als Kern einer universellen Religion löst trad. Formen von Religion ab (Heelas/Woodhead, *The Spiritual Revolution*)
- **Verinnerlichung und nicht-personale Konzeptionalisierung des Gottesbegriffs:** Gottesvorstellungen als „Epiphänomene“ bzw. *kontingente bzw. zeit- und kulturspezifische Produkte*: nachrangige Konzepte ggüb. der „ursprünglichen“ Transzendenzbeziehung
- **Religionsgeschichte:** offenbart „das *tiefste Herz der Religionsgeschichte* [...] ein letztes archetypisches Phänomen“, lässt eine „allgemeine Tendenz“ erkennen: „*Vergeistigung, Verinnerlichung und Individualisierung*“ (Troeltsch, „Christentum und Religionsgeschichte“).



I.4 19. Jh. – Religion und „Spiritualität“

Wende zum interreligiösen Dialog 1893: Weltparlament der Religionen in Chicago:
„to unite all religions against all irreligion“

Swami Vivekananda: „Spiritualität“ als die zentrale Botschaft des Hinduismus!

„mark you, if you give up that spirituality, leaving it aside to go after the materialising civilisation of the West, the result will be that in three generations you will be an extinct race“.

Netzwerke: „Religiöser Menschheitsbund“ (1900; *Spiritualität*), „International Association for Religious Freedom“ (IARF, 1900; Unitarier; *Religionsfreiheit*), „World Congress of Faith“ (WCF, 1936; *Spiritualität*), „Temple of Understanding“ (ToU, 1960; *Kooperation*), „World Conference on Religion and Peace“ bzw. „Religions for Peace“ (RfP, 1970; *Friedensarbeit*).

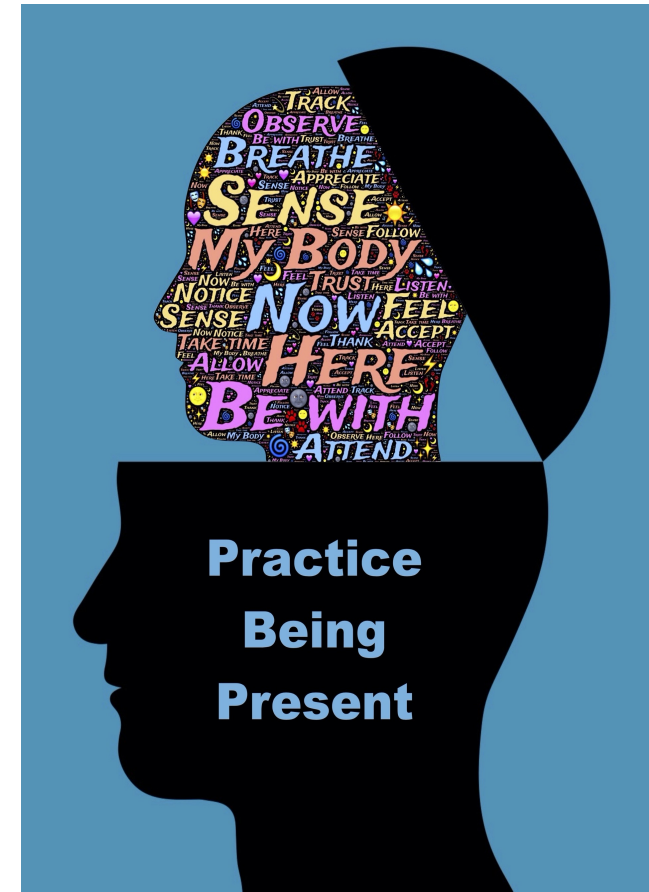
I.5 „Spiritualität“: Die doppelte Wurzel

A Angelsächsische, neureligiöse spiritualistische Theologie

- **Mary Baker Eddy:** (Christian Science): *Science and Health* (1875): „spiritual power“, „spiritual growth“ usw.
- **Helena Blavatsky:** *The Key to Theosophy* (1889): „spiritual progress of humanity“ **1890er:** „Spiritual movement of the age“

B Röm.-kath. Mystik-Revival „spiritualité“ Anfang des 20. Jh. (franz. Jesuit Auguste Poulain) mit (neothomistischer) Theorie der *natürlichen Mystik* und der Anknüpfung an die Traditionen der spanischen Mystik (Theresa von Ávila, Johannes vom Kreuz u.a.)

21. Jahrhundert: Begriff weltweit verbreitet: *Begriffsextension* bei zunehmender *Individualisierung* seiner Intension!



I.6 Spiritualität und „Achtsamkeit“

Die Geburt von *mindfulness* Ende des 19. Jh.s

- **Thomas Rhys Davids (1843-1922, *Pali-Text-Society*)**
Edition des Pāli-Kanon und übersetztes *sati*: „mindfulness“
- **Amerika:** Formen des Mahāyāna, Nichiren, Jodo-Shin, Zen:
Rinzai-Zen-Mönch Shaku Soen (1859-1919), Schüler Daisetz T. Suzuki (1870-1966), Beat-Generation (Kerouac, Ginsberg u.a.).
- **Großbritannien:** Theravāda-Traditionen, Vipassanā, Mahasi Sayadaw (1904-1982), Schüler **Nyanaponika** (1901-1994, Siegmund Feniger): „**The Heart of Buddhist Meditation**“.
- „**Mindfulness [...] provides the most simple and direct, the most thorough and effective, method for training and developing the mind for its daily tasks and problems**“.



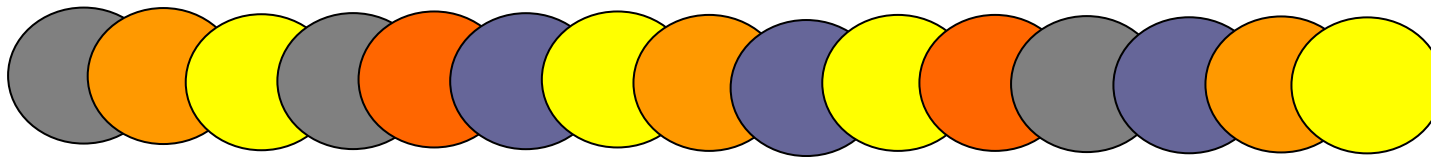
II (Exkurs).1: Hinduismus - *Dharma & Karma*

„Totalität verbindlicher Satzungen“ (nicht nur im Rituellen, sondern auch im ethisch-religiösen), „im Sinne einer mythisch-magischen **Korrespondenzkausalität**, die rituelle und religiös-sittliche Vollzüge zu kosmischen Phänomenen in Beziehung setzt“ (W. Halbfass, Indien und Europa 1981, 364).

Verschränkung der kosmischen, kultischen und ethischen Dimension

(*sanātana*)
DHARMA
(ewige) kosmische
Weltordnung und
zugleich rituelle
und sittliche
Ordnung

kein
statisches
Gesetz:



Alles und jedes hat *seinen Dharma*, lebt nach *seinen Gesetzmäßigkeiten*,
hat *seine Funktion* und *seine Aufgaben*

II.2 Hinduismus, Patanjalis *Yogasutra* und Achtsamkeit

Weg der Vervollkommnung/Befreiung

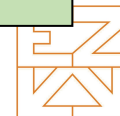
8. Befreiende Versenkung (**samadhi**) in tiefster Erkenntnis und Weisheit (Überwindung von Ichverhaftung und Lebensdrang)

3. Sitzhaltung (**asana**), 4. Atemregelung (**pranayama**), 5. Sinnesabtötung (**pratyahara**), 6. Konzentration (**dharana**), 7. Achtsamkeit (**dhyana**)

2. „Fünffache Zucht“ (**niyama**): Aszektik zur äußeren und inneren Reinigung: Reinheit, Askese, Studium, Hingabe an Gott

1. „Fünffache Bändigung“ (**yama**) zur äußeren Disziplinierung: Gewaltlosigkeit (**ahimsa**), Wahrhaftigkeit/Wahrheit (**satya**), Nicht-Stehlen, rituelle/körperl./geist. Reinheit, Sinnes-Zügelung

Samanya-Dharma: allgemeine menschliche Pflichten



II.3 Buddhistische „Psyche“ und ihre Befreiung

Satipatthāna-Sutta (Lehrrede): vier *satipatthānas* („Betrachtungen“)

- 1) des *Körpers*, 2) der *Gefühle*, 3) des *Geistes*, 4) der *dhammas*
- „Gewahrsein“ von *Vergänglichkeit* (*anicca*), *Leidhaftigkeit* (*dukkha*) und *Nicht-Selbstheit* (*anatta*) des (substanzlosen) Seins/Subjekts
- Auflösung der *Illusion der Substanzhaftigkeit* des Seins/Subjekts

4. Bewusstsein (*vijñāna/vinnana*)

3. Wahrnehmen, Erkennen (*samjñā/sanna*)

2. Empfindung (*vedanā*)

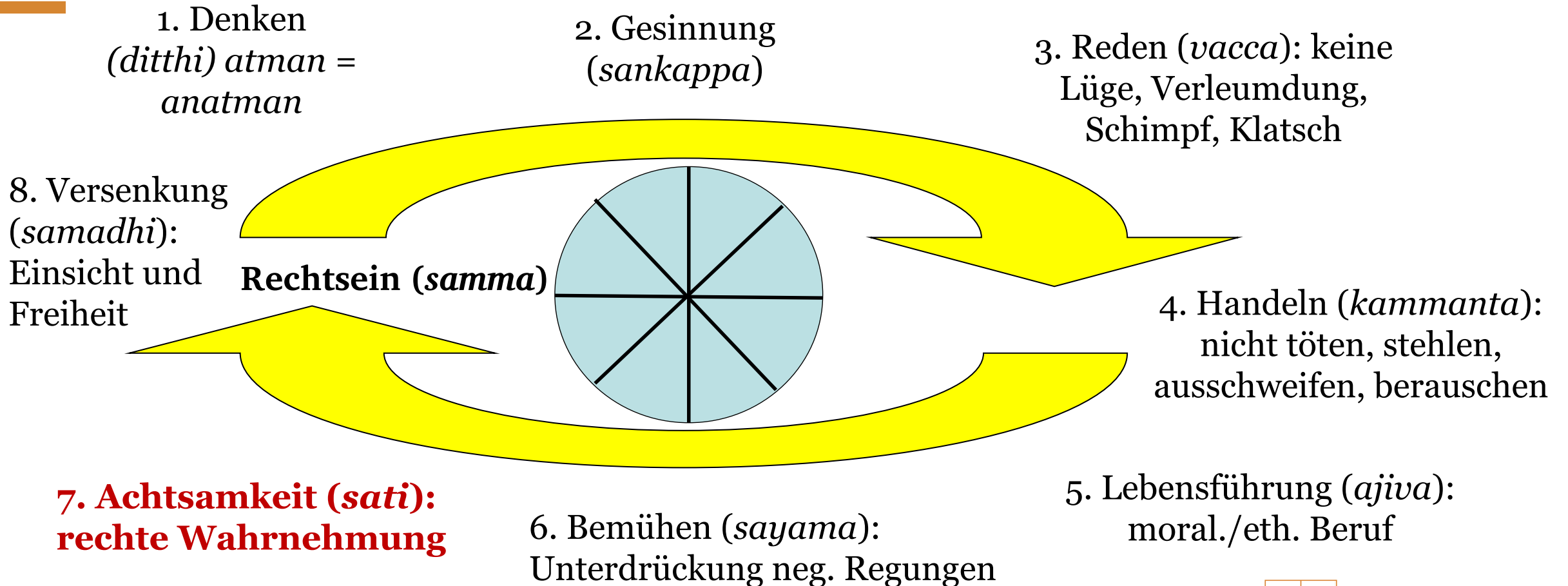
1. Das Affektiv-Motivationale (*sankhara*)

An-ātman

=

„Nicht-Ich“

II.4 Buddhismus – *Der achtfache Pfad* und Achtsamkeit



II.5 Daoismus: Stilles Naturwirken, Polarität und *wuwei*

Weg (*dao*) der Nachahmung
des stillen Wirkens der Natur bzw. der Polarität von

Yin

passiv-weibliches
Prinzip



Yang

aktiv-männliches
Prinzip

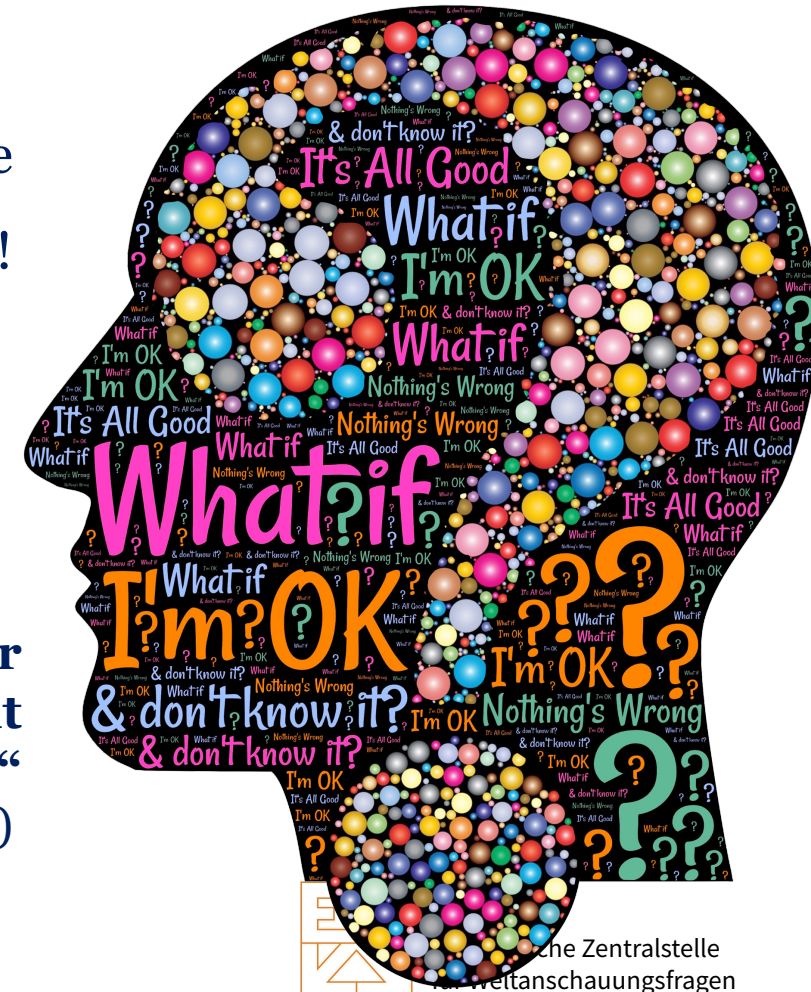
durch Nicht-Handeln bzw. Nicht-Eingreifen (*wuwei*)

III.1 Transformative Trends buddhistischer Praxis 1900f

Renaissance der *Vipassanā-Tradition* im frühen 20. Jh.

- Betonung des subjektivistischen Charakters der Buddha-Lehre
- Auflösung der Distinktion Ordinierte/Laien: *Laienmeditation!*
- Dezentralisierung buddhist. Lehrautoritäten (*Pluralisierung*)
- Betonung der *psychologischen* Bedeutung der Praxis!
- „Invention of Tradition“ (Hobsbawm): *Subjektivierung*

„Der Übungsweg der Achtsamkeit ist ein wahrhaft universaler [...], dem nichts Exotisches anhaftet, unabhängig von der Zeit und dem geographischen Raum seiner ersten Verkündung.“
(Nyanaponika, Der einzige Weg. Geistesschulung in rechter Achtsamkeit)



III.2 Hinduismus, Mission und Meditation

Swami Vivekananda (1863-1902): hinduistische Spiritualität mit Meditation und Yoga im Vordergrund: *Vedanta Societies* (erste Advaita-Zentren im Westen mit Unterricht in Meditation)

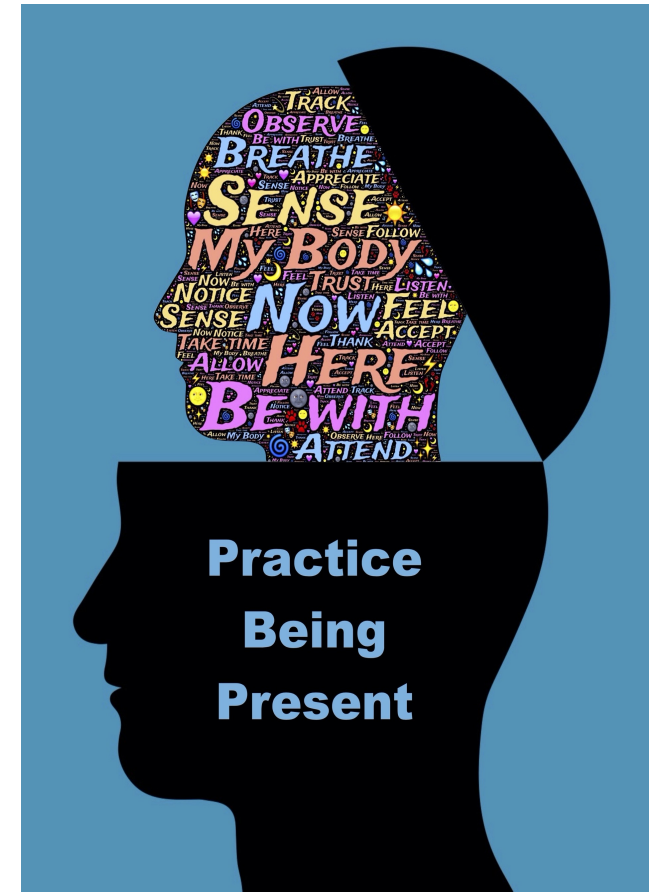
Sivananda (1887-1963), ind. Arzt: *Divine Life Society*

Vishnudevananda (1927-1993): *Sivananda Yoga Vedanta*

Maharishi M. Yogi (1917-2008): *Transzendente Meditation*
TM: in Initiationszeremonien werden geheime *mantras* vergeben

Hinduistisch-christlicher Dialog: Benediktiner Henri Le Saux/Swami Abhishiktananda (1910-1973) und Bede Griffith

Christliche Ashram-Bewegung in Indien: z.T. bestrebt, christliche u. hinduistische monastische Tradition zu vereinigen (Henri Le Saux, Bede Griffith, Francis Acharya oder Sarah Grant)



III.3 Zen-Buddhismus und die „natürliche Mystik“ Lassalles

Jesuit Hugo M. Enomiya-Lassalle (1898-1990)

1939 Hiroshima: Allianz zw. Soto-Mönchen und Jesuiten:
„Vereinigung zur Hebung des religiösen Gedankens“

1956-1960: Schüler von **Harada Roshi (1871-1961)**: Soto u. Rinzai

1958ff: Schüler von **Yasutani Roshi (1885-1973)**; gründete 1954
die als unabhängige religiöse Organisation staatlich anerkannte Laien-
Reformbewegung/Zen-Linie **Sanbokyodan** (für „Westler“ offen):
Zazen-Praxis und Erfahrung des **kensho** außerhalb des Monastischen

1972ff: Schüler von **Yamada Ko-un Roshi (1907-1989)**: gegen
Institutionalisierung, Ritualisierung und Intellektualisierung des Zen

„Hauptmoment östlicher Mystik/Aszese“: Zen von Sanskrit
dhyana (terminus technicus des Yoga); Hervorhebung Ähnlichkeiten
zwischen dem Yoga Patanjalis und Buddhas achtfachem Pfad!



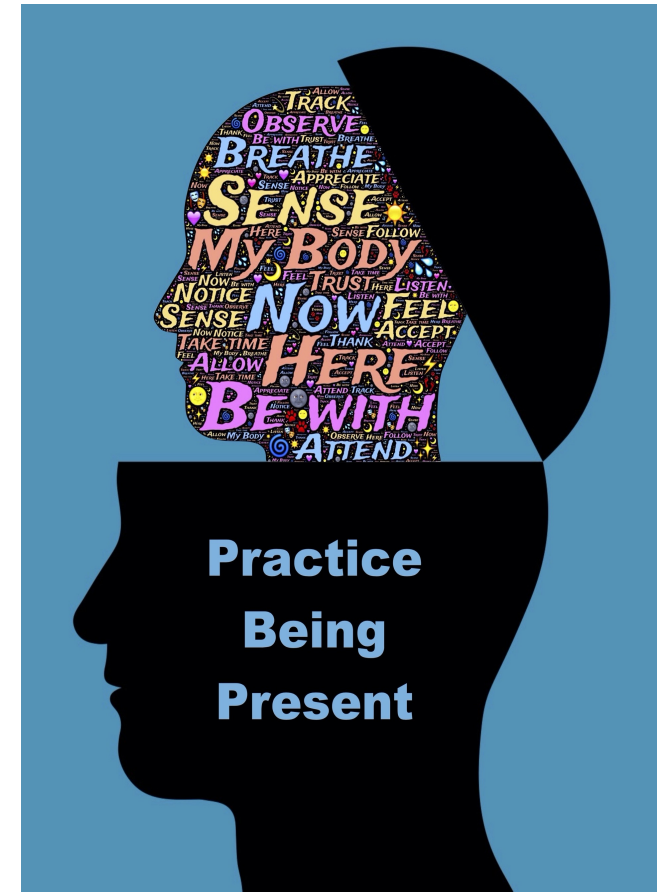
III.4 Lassalles Interpretation des Zen

Kein primär buddhistisches Phänomen: Priorität hat *zazen*, die Sitzmeditation, als *kontextunabhängige* Praxis!

Zen als *ahistorische, mystische Universalerfahrung* (nicht -religion): unmittelbare Erfahrung der letzten nicht-dualen Wirklichkeit als die Mitte aller Religionen: Demokratisierung von Erleuchtung/Erwachen!

Schriften: *Zen – Weg zur Erleuchtung* (1958); *Zen-Buddhismus* (1966; Vergleich von Zen-Meditation mit Lehren christlicher Mystik); nach der Elmauer Tagung 1967 („Abendländische Therapie und östliche Weisheit“) dann *Zen-Meditation für Christen* (1969)

Dreistufengliederung des Zen-Weges: 1 Moralische Praxis, 2 *zanmai* (= Sammlung), 3 *kensho*; Naturalisierung von Stufen 1 und 2 als anthropologische Grundmöglichkeit!



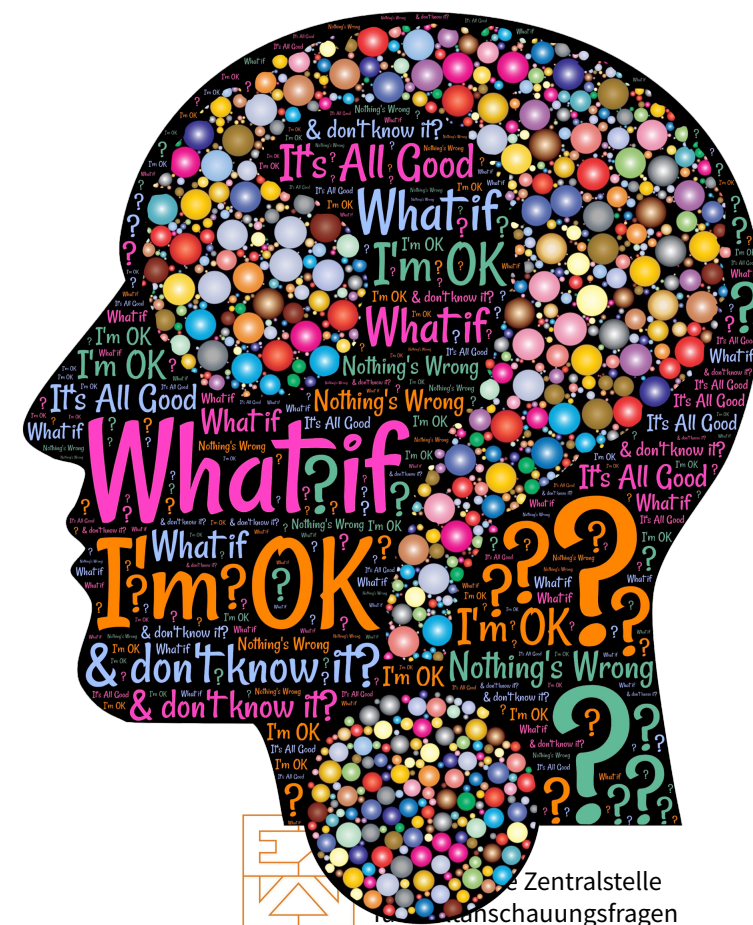
III.5 Kulturelle Umfelder der sog. „Meditationsbewegung“

1960er psychedelische Bewegung (Allen Ginsberg, Beat Generation): psychologische Beschäftigung mit psychedelischen Erfahrungen führt zur *Transpersonalen Psychologie* (1969 *Journal of Transpersonal Psychology*, American Transpersonal Association)

1960er bis 1980er Adaptionen des „New Age“ (alternative Gemeinschaften/Protestkulturen, *Counterculture*, *New Thought*)

1975 Patricia Carrington „The Book of Meditation“: Modelle psychiatrischer und psychotherapeut. Anwendung von Meditation führen zu *Clinically Standardized Meditation* (CSM)

Körperkulturbewegung: Entspannungstechniken wie Eutonie und Feldenkrais, Atemtherapie, Massage, östliche Übungsformen wie Tai Chi oder körperorientiertes (Hatha-)Yoga (vgl. *asanas*)



III.6 Meditationsbewegung der 1970er und 1980er Jahre

1960er: Begriff „**Meditation**“ tritt an die Stelle von *Sammlung*, *Kontemplation*, *Versenkung* (fungieren weiterhin als Synonyme)

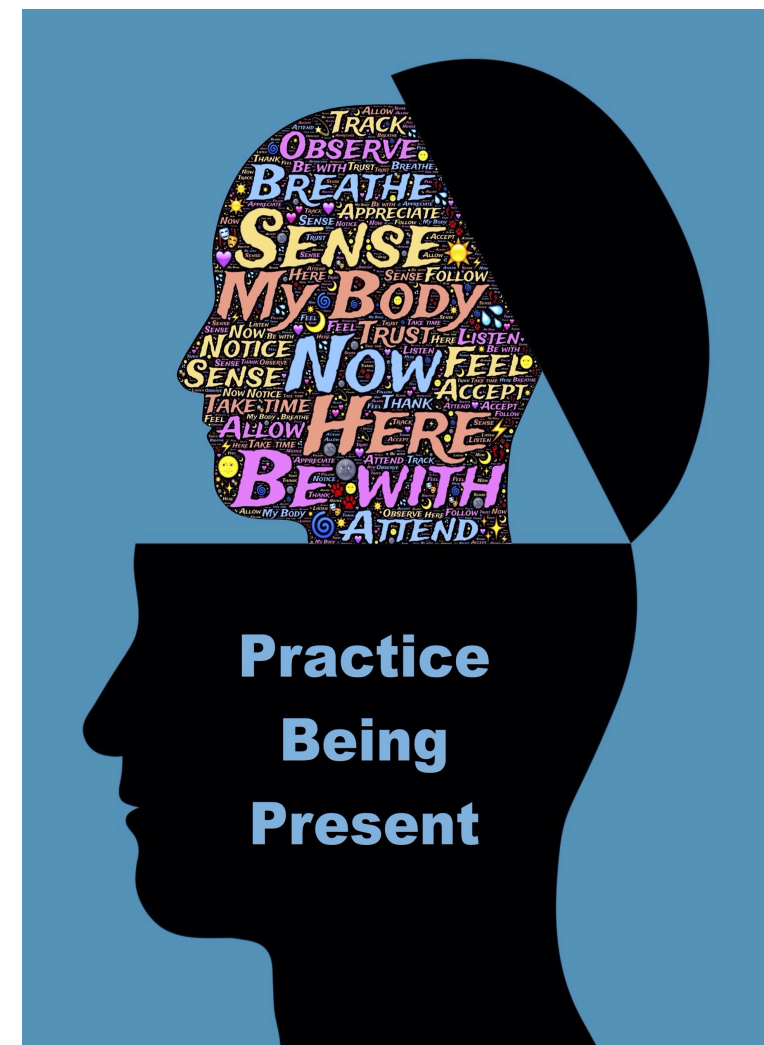
„**Meditations-Buddhismus**“ (Martin Baumann): Interesse an asiatischen Religionen (Hinduismus, Buddhismus) nicht als solcher, sondern aufgrund der Bedeutung von **Meditation!**

1967 Tagung „Abendländische Therapie und östliche Weisheit“:
Wendepunkt Zen-Rezeption im deutschsprachigen Raum

1967 „Berufsverband deutscher Yoga-Lehrer e. V.“

1970er/1980er Jahre: variable Organisations-/Aktionsformen mit dem Ziel, durch Verbreitung von Meditation grundlegenden **spirituellen (indirekt auch sozialen) Wandel** herbeizuführen

Evangelische Kirche: 1976 **Loccumer Arbeitskreis für Meditation**, 1983 Kirchentag in Hannover „**Halle der Stille**“



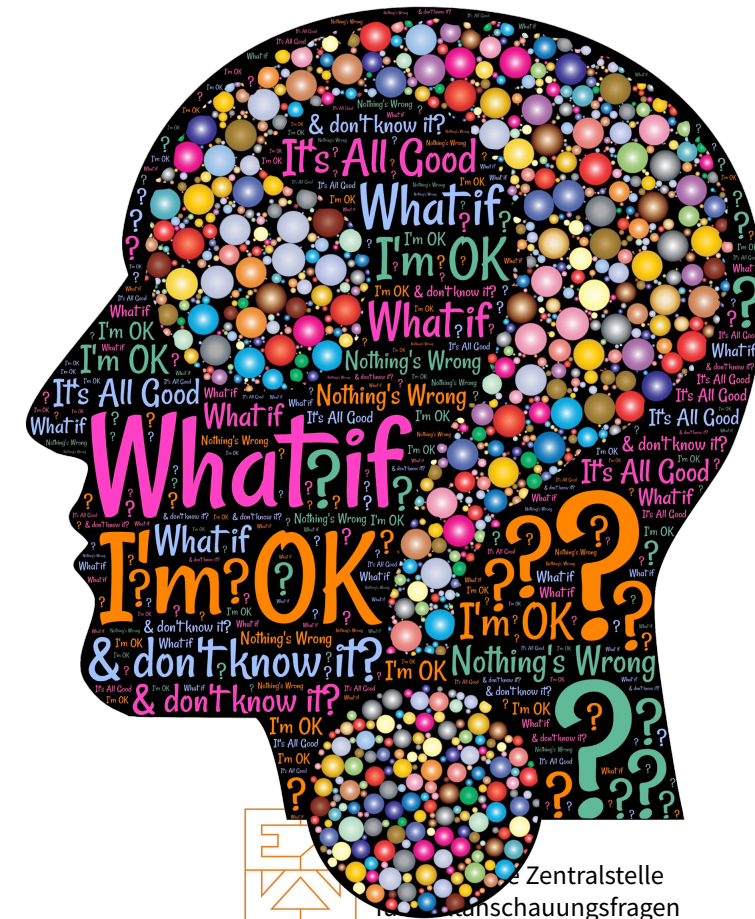
III.7 Meditation zur gesteigerten Selbsterfahrung

Säkulare Relativierung rel. Institutionen/Traditionen mit Hinwendung zu hinduist./buddhist. Meditation: Betonung einer reinen, vorkategorialen, vorreflexiven, von jeglicher Tradition unabhängigen Erfahrung (traditionskritisch)

Technologie des Selbst/Individuelles Selbstmanagement: aus Hinduismus/Buddhismus wird ein subjektivistischer Ansatz herausgelesen, der sich in Auslegungen nochmals verstärkt!

Ziel: nicht Befreiung vom karmischen Prozess des Entstehens und Vergehens durch Einsicht in die Natur der *dhammas*, sondern *gesteigerte Selbsterfahrung, Ganzheitlichkeit!*

Betonung von **Autonomie** („das Heilige in mir entfalten“) und **Selbsttätigkeit** (Nutzung mystikfördernder Produkte/Übungen)



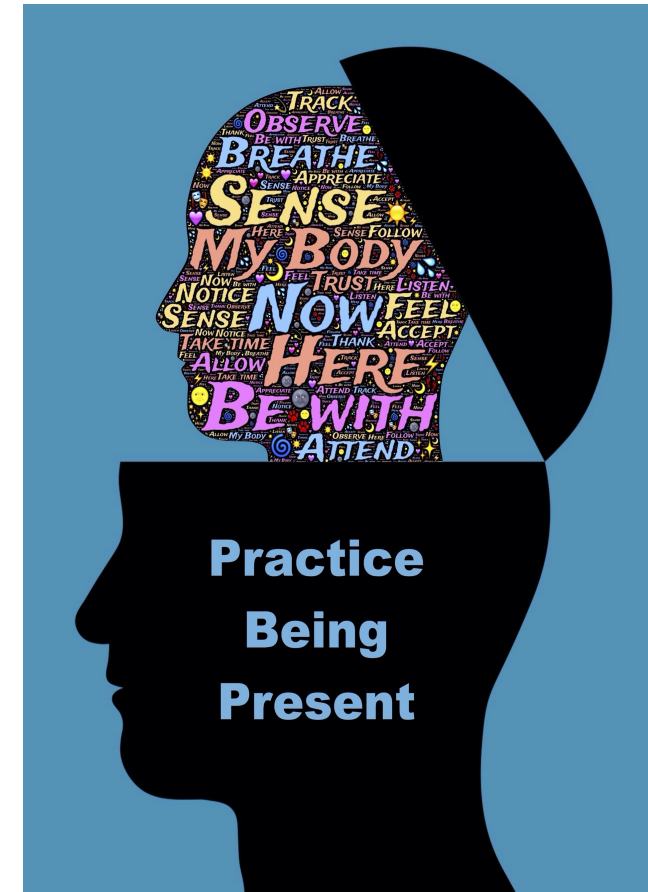
III.8 Ende der „Meditationsbewegung“ um 1990

Tod vieler Wortführer: Ursula von Mangolde (1987), Graf Dürckheim (1988), Lassalle (1990), Johann Baptist Lorz (1992)

1989 *Über einige Aspekte der christlichen Meditation:* Schreiben der Glaubenskongregation für die Glaubenslehre an die Bischöfe der katholischen Kirche vom 15. Oktober 1989: Zeugnis inner-kath. Rezeption und Integration der Meditationsbewegung

Beginn des 21. Jahrhunderts: Anna Trökes, *Yogameditation:* Begriff ‚Yoga‘ als „**Synonym für Körperübungen und Entspannung**“ (85 Prozent der Yogaliteratur)

Psychotherapie im 21. Jahrhundert: meditative Verfahren unter dem Titel „**Achtsamkeitsübung**“ (Michalak Heidenreich, *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*)



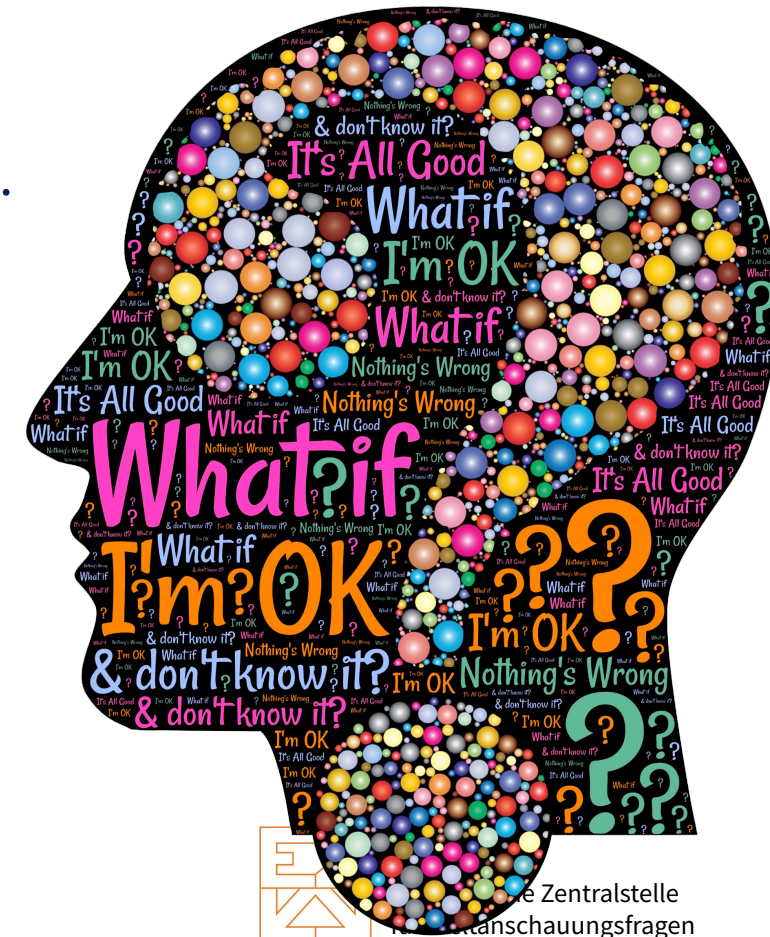
IV.1 Achtsamkeit: Pharmakon des „erschöpften Selbst“

Achtsamkeit als transkulturelle „spirituelle“ Praxis

- Gesteigerte Wahrnehmung („Gewahrsein“) des Bewusstseins
- Körperpraktiken wie Konzentration auf das Atmen, das Gehen ...
- Nebenwirkungsfreies Therapeutikum für das gestresste Subjekt

Zen-Mönch Thich Nhat Hanh (*1926-2022, Plum Village):

- „Du könntest die Glocke der Achtsamkeit auf dein Smartphone laden und hast (sooft du möchtest) [...] die Möglichkeit, innezuhalten, zu atmen und zu entspannen. Drei Mal ein- und auszuatmen reicht schon aus, um die Spannung im Körper zu lockern und zu lächeln; dann fahre fort mit deiner Arbeit“. (plumline.org)



IV.2 Thich Nhat Hanhs Verbindung von Zen und Vipassanā

Thich Nhat Hanhs (1926-2022) Orden des „Interseins“

- **Konzentration** auf das **Herz-mahaprajnāparamitā-Sutra**: „*allem Dogmatismus widerstehen*“. (Hanh 1992)
- **Wunder der Achtsamkeit**: 1) *gegenwärtig sein*, 2) *gegenwärtig machen*, 3) *Aufmerksamkeit zeigen*, [...] 7) *eigenes Leiden und die Welt transformieren*. (Hanh 1998)
- **Verbindung** von **Zen**/Mahāyāna und **Vipassanā**/Theravāda:
- **Zentrale Stellung von Stufe 7** des achtfachen Pfades: **sati** = bewusstes Erleben jedes gegenwärtigen Augenblicks!
- **Autonomie des Vipassanā**: erlaubt universale Adaption!



IV.4 Leidhafte Vergänglichkeit vs. Ganzheitlichkeit

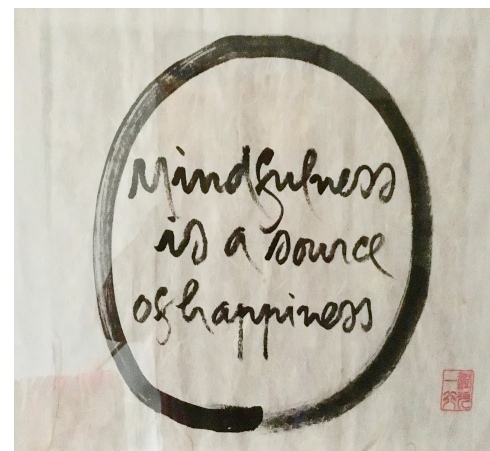
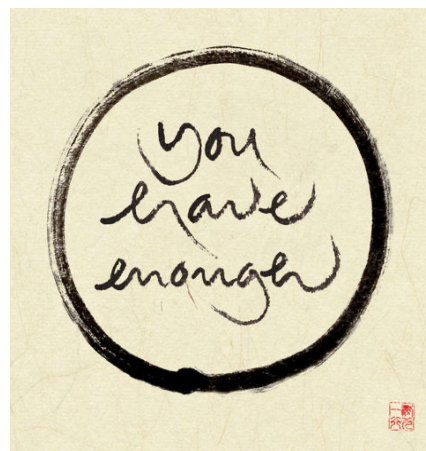
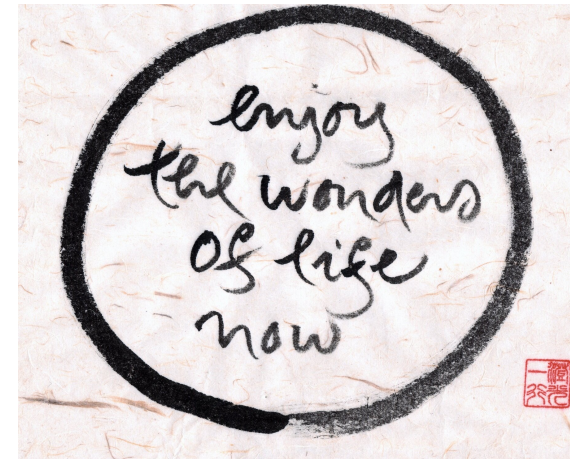
Samyutta-nikāya (XXII,86,4): Lehrrede des Buddha

- „Nur dies verkünde ich, früher wie heute: das Leiden und die **Aufhebung des Leidens**“.
- Befreiung vom karmischen Prozess des Entstehens/Vergehens (*pratītyasamutpada*) durch **Einsicht** in die Natur des *dhamma*
- *Satipatthānas* als „der direkte Weg“ zum *Nibbāna* (**Erlöschen**)

„Meditiert darüber, bis ihr in der Lage seid, das Vorhandene der **Wirklichkeit von Eins-Sein** in euch selbst zu erkennen und auch, dass euer eigenes Leben und das Leben des Weltalls eins sind“. (Hanh 1995)



IV.5 Selbstsein und Intersein – universale Verbundenheit



IV.6 „Meditation“: universal, unbestimmt, integriert ...

Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966: *Zen und die Kultur Japans*, 1941):

„Zen kann sich mit anarchistischen oder faschistischen, kommunistischen oder demokratischen Idealen, mit Atheismus oder Idealismus, mit jedem politischen oder wirtschaftlichen Dogma befreunden“.

Slavoj Žižek (*Die gnadenlose Liebe*, 2001):

„Die meditative Einstellung des westlichen Buddhismus dürfte für uns die effektivste Methode sein, vollständig an der kapitalistischen Dynamik teilzuhaben und zugleich den Anschein mentaler Gesundheit zu wahren“.

Kirchenmitgliedschaftsuntersuchung VI (2023): Viele bleiben in der Kirche, weil sie durch Meditationspraxis einen neuen Zugang zu ihrer rel. Tradition gefunden haben.



Literaturhinweise

Allolio-Näcke, Lars/Bubmann, Peter (Hg.) (2022): Spiritualität. Theologische und humanwissenschaftliche Perspektiven, Stuttgart.

Analayo, Bhikkhu (2010): Der direkte Weg – Satipatthāna. Aus dem Englischen übersetzt von Ilse Maria Bruckner, Stambach.

Gruber, Hans (2001): Kursbuch Vipassana. Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation, Frankfurt am Main.

Jäger, Willigis (2004): Geh den inneren Weg. Texte der Achtsamkeit und Kontemplation, Freiburg.

Kabat-Zinn, Jon (2006): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung, Frankfurt am Main.

Lassalle, Hugo M. Enomiya (1969/2005): Zen-Meditation für Christen, München.

Nyanaponika Thera (1973): The Heart of Buddhist Meditation, San Francisco.

Nyanaponika Thera (2007): Geistestraining durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipaṭṭhāna-Methode, Stambach.

Peng-Keller, Simon (2012): Geistbestimmtes Leben. Spiritualität (Studiengang Theologie, Bd. XI), Zürich.

Thich Nhat Hanh (1995): Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation, Zürich und Berlin.

Thich Nhat Hanh (1998): The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy and Liberation. Berkeley.

<https://plumvillage.org/de/mindfulness-practice/>

www.suttacentral.net; www.accesstoinsight.org

<https://netz kloster.webflow.io/#praxis>

<https://sola-gratia.ch/wp-content/uploads/2021/07/Mindfulness-Kirchengeschichte-Zeittafel.pdf>





Live the moment.

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit

PD Dr. Rüdiger Braun
braun@ezw-berlin.de



Evangelische Zentralstelle
für Weltanschauungsfragen