

Prof. Dr. Michael von Brück

„Achtsamkeit - Buddhistische Geistesschulung und/oder psychotherapeutisches Heilverfahren“

Gegenwärtige mentale Eindrücke werden nach Mustern verarbeitet, die im Verlaufe der Lebensgeschichte angelegt worden sind. Das bedeutet, nichts wird wahrgenommen, wie es ist, sondern vermittelt durch den Charakter (die Prägungen) des Bewusstseins, und dieses Bewusstsein ist ausgebildet worden durch die eigene Aktivität in der Vergangenheit, es ist sozusagen alles gefiltert durch die eigene Wahrnehmungsgeschichte. Die indischen Kulturen bezeichnen diesen Sachverhalt mit dem Begriff *karman*: Alles, was geschieht, erscheint in der Form, in der es erscheint, als Folge vergangenen Geschehens, und das gegenwärtige Geschehen beeinflusst das vergangene Geschehen, insofern es sich im Bewusstsein (Gedächtnis) verändert. *Karman* ist reziproke Kausalität. Diesen Filter zu verstehen und womöglich zu reinigen, ist die spirituelle Praxis. Durch Einsicht in diese Mechanismen, die kognitive und emotionale Strukturen offenlegen, entsteht innere Distanz und dadurch ein Gewinn an Freiheit. Das ist die Praxis der Achtsamkeit.

Prof. Dr. Andreas Nehring

„Populäre Achtsamkeit - Achtsamkeit als spirituelle Praxis zwischen Buddhismus, Neurowissenschaft, Therapie und Selbsterfahrung“

Das buddhistische Konzept der Achtsamkeitsmeditation erlebt gegenwärtig eine breite Rezeption in verschiedenen gesellschaftlichen Funktionsbereichen. Von seinen Vertreterinnen und Vertretern als eine nicht-konfessionell gebundene Praxis der Selbsterfahrung verstanden, gehört die Achtsamkeitsmeditation zu den wichtigsten Phänomenen dessen, was von verschiedenen sozialtheoretischen Ansätzen (z.B. Hubert Knoblauch) als „Spiritualität“ von „Religion“ abgegrenzt wird. Vor diesem Hintergrund lässt sich Achtsamkeitsmeditation als Brennglas für die soziokulturellen Figurationen von „Spiritualität“ in den westlichen Gesellschaften betrachten. Zwischen Therapie und religiösem Erlebnis, wissenschaftlichem Gegenstand und pädagogischem Konzept changierend bietet sich die Achtsamkeitsmeditation an, um zu fragen, wie in unterschiedlichen gesellschaftlichen Funktionsbereichen der Mehrwert einer impliziten ‚spirituellen‘ Gewissheit, die in der Meditation eingeübt und transformiert wird, diskursiviert wird.

PD Dr. Niko Kohls

„Achtsamkeit - Gesundheits- und Lebensressource“

In den letzten Jahren werden achtsamkeitsbasierte Interventionen nicht nur zur Bewältigung von Stress und Krankheit, sondern auch zur Steigerung des Wohlbefindens eingesetzt. In der Tat belegen Hunderte von Studien eindrucksvoll die gesundheitlichen Effekte von achtsamkeitsbasierten Interventionen. Weit weniger Beachtung haben jedoch die nicht primär gesundheitsbezogenen Effekte von Achtsamkeit wie Verbesserung von Entscheidungsfindung, Empathiefähigkeit, sozialen Interaktionen und der Aufbau ethisch-moralischer Kompetenzen gefunden. Schließt man diese Aspekte jedoch gezielt ein und

begrenzt Achtsamkeit nicht nur auf Stressbewältigung, so erkennt man, dass hier viel Potenzial liegt, eine ganzheitliche Ressource für das individuelle und gemeinschaftliche Leben zu "bergen".

PD Dr. Jowita Kramer

„Konzepte von Achtsamkeit und Meditation in der Philosophie des Mahāyāna-Buddhismus“

Der Vortrag wird sich mit drei Themenkomplexen aus dem Mahāyāna-Buddhismus befassen, die für die heutige Achtsamkeitspraxis von Bedeutung erscheinen. Der erste Teil wird sich buddhistischen Definitionen von verschiedenen mentalen Zuständen widmen, die mit Konzepten wie „Achtsamkeit“, „Aufmerksamkeit“ und „Konzentration“ zusammenhängen. Zweitens sollen Mahāyāna-Theorien zu kognitiven Prozessen und ihrem Einfluss auf negative Geisteszustände zur Sprache kommen. Abschließend werden Lehren vorgestellt, die sowohl in der Philosophie als auch in der meditativen Praxis des Mahāyāna eine Rolle gespielt haben und von denen Praktiken wie „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) oder „Mindfulness-Based Cognitive Therapy“ (MBCT) beeinflusst zu sein scheinen.

Hans Gruber, Indologe M.A., Fachreferent PR

„Die Hauptwurzel des westlichen Achtsamkeits-Booms: Die frühbuddhistische Vipassana-Bewegung und ihre innere Struktur“

Die Hauptwurzel des westlichen Achtsamkeits-Booms ist die vielgestaltige Bewegung der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassana, die im frühen Buddhismus wurzelt. Diese Bewegung erscheint nach außen relativ amorph, das heißt als loser Verbund unterschiedlicher Traditionen, Lehren und Methoden rund um die frühbuddhistische Achtsamkeit. In Wahrheit gibt es jedoch bestimmte Unterscheidungsmaßstäbe, die eine klare Kategorisierung, Strukturierung und Abgrenzung dieser Traditionen, Lehren und Methoden gestatten. So ist es wissenschaftlich geboten, von einer einheitlichen Vipassana-"Bewegung" zu sprechen. Das Thema des Vortrags ist der theoretische Umriss dieser Unterscheidungsmaßstäbe, die durch besonders prägende heutige Formen der Vipassana-Bewegung praktisch veranschaulicht werden. Zur Vorbereitung empfiehlt sich mein Grundlagenvortrag über Vipassana vom Hamburger „Internationalen Achtsamkeitskongress“ auf YouTube (Suchbegriff "Vipassana"; oder direkt): http://www.youtube.com/watch?v=W_yxIxWxNMs&feature=youtu.be