

BUDDHISMUS AKTUELL

jung & alt



03

4 196667 208005

Ich bin hier. Mit dir.



Im Gespräch mit **BUDDHISMUS aktuell** erläutert der Theravada-Mönch **Bhante Sukhacitto**, wie im Einsichtsdialog die Begegnung mit anderen Menschen eingeübt wird – und was das mit Buddhismus zu tun hat.

BUDDHISMUS aktuell: Was ist Einsichtsdialog?

Bhante Sukhacitto: Einsichtsdialog ist eine zwischenmenschliche Meditationspraxis auf der Grundlage des Vipassana. Die Methode wurde in den 1990er-Jahren von dem Vipassana-Lehrer Gregory Kramer in den USA entwickelt und enthält die klassischen Elemente des buddhistischen Pfades – also Schulung von Ethik, Weisheit, meditativen Qualitäten. Als weiteres Übungselement kommt die Beziehungsebene hinzu, indem wir *mit* anderen Menschen meditieren und nicht nebeneinander. Es geht darum, Einsicht zu entwickeln, wie die Dinge wirklich sind.

Warum ist es wichtig, die Begegnung mit anderen Menschen bewusst einzuüben?

Als Menschen sind wir Beziehungswesen. Wir könnten ohne die Hilfe, Unterstützung, Belehrung, Inspiration anderer nicht überleben, auch nicht spirituell. Gleichzeitig entspringt aber auch ein wesentlicher Teil unseres Leidens am Leben unseren Beziehungen zu anderen Menschen, wenn sie destruktiv oder gewalttätig sind. Viel Beziehungsleid entsteht auch durch Projektionen und falsche Erwartungen.

Die Übungen des Einsichtsdialoges unterstützen uns dabei, uns der Beziehungsebene unseres Lebens stärker bewusst zu werden. Gleichzeitig helfen sie uns, auch in zwischenmenschlich schwierigen Situationen präsent und bei unserem Gegenüber zu bleiben, leichter mit sozialen Spannungen und Ängsten umzugehen und uns bewusst zu werden, welche eingefahrenen Gewohnheiten wir im Umgang mit anderen Menschen haben, die wir vielleicht verändern möchten.

Was passiert konkret in einem Kurs in Einsichtsmeditation?

Prinzipiell findet ein solcher Kurs im Edlen Schweigen statt. In diesem Rahmen gibt es einen Wechsel von angeleitetem Sprechen und stiller Meditation. In der stillen Meditation kultivieren wir ganz klassisch Achtsamkeit, ruhige Konzentration, den forschenden Geist und andere meditative Qualitäten. Auch Zeiten für Dhamma-Reflexionen mit Fragen und Antworten sind eingeplant.

In den Phasen des angeleiteten Einsichtsdialogs befassen wir uns dann nacheinander mit sechs Leitlinien – sechs Prinzipien, die wir einüben möchten, um mehr Bewusstheit in unsere zwischenmenschlichen Begegnungen zu bringen. Sie lauten: innehalten, entspannen, sich öffnen, sich auf das Entstehen einstimmen, tief zuhören und die Wahrheit sagen.

Beim Innehalten versuchen wir, die Achtsamkeit ganz auf den Moment zu richten, ganz bei uns und unserem Gegenüber zu sein. Beim Entspannen prüfen wir, wo wir Spannungen oder Unwohlsein fühlen und wie wir sie auflösen können, vielleicht indem wir unsere Körperposition verändern, vielleicht indem wir uns auf der geistigen Ebene entspannen und unseren Geist einladen, den Moment zu empfangen, wie er gerade eben ist, mit liebender Güte, ohne Widerstand.

Die dritte Leitlinie, das Sichöffnen, soll dazu anregen, sich dem eigenen inneren und äußeren Erleben zu öffnen, speziell der Meditationspartnerin, dem Meditationspartner.

Bei „Meditation“ denken viele eher an eine Innenschau als daran, die Aufmerksamkeit auf ein Außen zu richten.

Ja, das Sichöffnen wird in der meditativen Schulung, gerade im Theravada, häufig vernachlässigt. Doch jeder Meditierende weiß, dass man mit geschlossenen Augen auch wunderbar tagträumen kann. Man sieht dann äußerlich wie der kommende Buddha oder Bodhisattva aus, aber innerlich ist der Geist

überall und nirgends. Wenn ich aber die Augen geöffnet habe und einen konkreten anderen Menschen anblicke, komme ich sehr schnell in die Gegenwart zurück. Die Präsenz des anderen hat dann nichts mit Zerstreuung zu tun, sondern wirkt wie ein Anker und wird integriert. So verstehe ich auch die Lehren des Buddha, der in seinen Anleitungen zu den Grundlagen der Achtsamkeit, den Satipatthana-Lehrreden, häufig wiederholt hat: „Die Achtsamkeit möge innen entwickelt werden, die Achtsamkeit möge außen entwickelt werden, die Achtsamkeit möge innen und außen entwickelt werden.“

Gerne würde ich mir das noch genauer vorstellen können. Du hast gesagt, man sitzt sich paarweise gegenüber ...

Es kann zum Beispiel so aussehen, dass ich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Raum umhergehen lasse, dann den Gong schlage und sie dazu einlade, sich dem nächsten Menschen gegenüber hinzustellen und ihn direkt anzuschauen. Schon bei diesem ersten Blickkontakt merken viele, wie intensiv diese Übung ist. Ich stehe einer fremden Person direkt gegenüber, spüre die Intensität des Blickkontakts. Ein Blickkontakt kann ein mächtiges Erlebnis sein, mächtiger als wenn ich eine Buddhastatue anschau oder einen Baum. Normalerweise üben wir jedoch im Sitzen.

Als Menschen sind wir Beziehungswesen. Wir könnten ohne die Hilfe, Unterstützung, Belehrung, Inspiration anderer nicht überleben, auch nicht spirituell.



Die Essenz dieser Praxis besteht im Sinne des Buddhismus darin, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Wir arbeiten an der Freiheit des Geistes; das ist die Fahrspur, die wir nicht verlieren wollen.

Das hört sich ganz schön intim an.

Das stimmt und Menschen fühlen sich oft tief berührt von dieser Praxis, wenn sie die ersten Schwierigkeiten überwunden haben. Manchmal können sie in einem Einsichtsdialog-Retreat auch so fasziniert von ihrem eigenen Sichöffnen sein, dass sie das fast wie eine Art Romanze erleben. Doch das sind alles Nebeneffekte, wie ich immer wieder betone. Die Essenz dieser Praxis besteht im Sinne des Buddhismus darin, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Wir arbeiten an der Freiheit des Geistes; das ist die Fahrspur, die wir nicht verlieren wollen.

Wie kommt es dann zum Sprechen und zum Dialog?

Das Sprechen geschieht manchmal mit festen Rollen – eine Person spricht, die andere hört zu. Manchmal ist die Form auch offen. Die Teilnehmenden werden zum Beispiel nach einer Phase der Stille eingeladen, mit der ersten Leitlinie „Innehalten“ nur über das zu sprechen, was sie im Moment im Körper oder auch im Geist erleben. „Ich spüre das Gesäß auf dem Stuhl, die Trockenheit des Mundes, die Temperatur im Raum.“ Oder ich lade dazu ein, im Rollenwechsel fünf einfache Worte zu sagen. Ein Partner sagt: „Ich bin hier.“ Ganz langsam, sodass er diesen Satz wirklich spüren und verkörpern kann. Nach ei-

ner Pause fügt er hinzu: „Mit dir.“ Anschließend tauschen die Partner die Rollen. Auch das kann eine sehr kraftvolle, intensive Übung sein.

Was bedeutet die Leitlinie „Sich auf das Entstehen einstimmen“?

Diese Anweisung lädt dazu ein, die Vergänglichkeit all unserer Erlebnisse und Erfahrungen zu beobachten: Alles entsteht, verändert sich, vergeht. Sich auf die Vergänglichkeit einzustimmen und einzulassen, ist im Vipassana ja ein essenzielles Thema. Früher wurde diese Leitlinie „Dem Entstehen vertrauen“ genannt.

Die letzten zwei Meditationsanleitungen haben direkt mit dem Thema Dialog zu tun: „Tief zuhören“ bedeutet, nicht nur mit den Ohren zuzuhören, sondern auch mit den Augen – indem wir zum Beispiel auf die Körpersprache achten, die Mimik, die Gestik. Auch mit dem Herzen versuchen wir zuzuhören: Wir hören auf die Stimme der oder des anderen und achten auf das, was in Lautstärke, Tonhöhe und Tonfall zum Ausdruck kommt.

Wenn wir diese Art von Zuhören praktizieren, führt uns das direkt zur letzten Leitlinie, „Die Wahrheit sagen“, weil es uns die angemessenen Worte finden lässt. Damit ist natürlich keine dogmatische Wahrheit gemeint, es geht vielmehr um Wahrhaftigkeit: darum, unsere persönlichen, subjektiven Erfahrungen in einfache Worte zu fassen, ganz langsam und meditativ, um einen Raum für Achtsamkeit zu schaffen.

Du sprachst eingangs davon, dass es in einem Einsichtsdialog-Kurs auch ein Dhamma-Studium gibt. Wie sieht das aus?

Das ist die Dhamma-Kontemplation, eine wunderschöne Meditationspraxis, die Gregory Kramer entwickelt hat. Dabei wird in der Gruppe über ein kurzes Zitat aus den Lehrreden des Buddha meditiert, in verschiedenen Phasen. In der ersten Phase geht es um die Worte. Aus der Stille kommend hört man die Textpassage zweimal an, einmal von einer Frau und einmal von einem Mann gelesen. Anschließend hat man den Text selbst vor sich liegen und liest ihn mehrfach still. Dann ist man eingeladen, die Worte aus dem Text, die einen besonders berührt haben, laut auszusprechen. Dabei entsteht so etwas wie eine lebendige Poesie – eine Person spricht ein Wort in den Raum, eine zweite folgt mit einem anderen Wort, und man erlebt sehr direkt mit, wie jeder Mensch seine eigene Form der Erkenntnis und seinen eigenen Zugang zur Weisheit hat.



© metta.org



© metta.org

Um das noch einmal an den Buddhismus zurückzubinden: Im Einsichtsdialog werden die Qualitäten, die der Buddha die *Brahmaviharas* nennt – also liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit –, oft sehr direkt erlebt. Man muss dann nicht mehr künstlich sagen: „Mögest du glücklich sein.“ Man empfindet das einfach so. Oder wenn wir ein Leidthema kontemplieren und jemand im Raum über persönliches Leiden spricht – dann entsteht, wenn man sich im tiefen Zuhören geübt hat, ganz natürlich ein starkes Mitgefühl. Solche Erfahrungen stellen sich im Einsichtsdialog sehr lebendig und unmittelbar ein.

In der zweiten weiteren Phase, die Resonanz heißt, achten wir darauf, welche körperlichen Reaktionen, Bilder und Emotionen entstehen, während wir den Text lesen. Das sprechen wir aus – kurz und knapp, ohne uns in langen Geschichten zu verlieren. In der dritten Phase geht es darum, den Text auch mit dem Intellekt zu ergründen: Können wir die Übersetzung nachvollziehen? Verstehen wir die Bedeutung? Gibt es Gleichnisse, Metaphern, zu denen wir Fragen haben? In der vierten Phase, Essenz, sind wir eingeladen, den Intellekt wieder ruhen zu lassen und uns zu fragen, was für uns die Essenz dieses Textes ist, seine zeitlose Botschaft, die unser Herz anspricht. Diese Phase wird mehr von Stille getragen. Zuletzt, in der Dialog-Phase, legen wir den Text beiseite und sprechen über das Erleben, das jetzt im Moment präsent ist. Das können ganz banale Dinge sein: „Ich kann kaum das Abendessen abwarten.“ Es können aber auch tiefe Weisheiten sein. Ganz gleich, was sich zeigt – wir vertrauen darauf, dass es von der Erfahrung des Textes beeinflusst ist.

Welche guten Wirkungen hat es, sich im Einsichtsdialog zu üben?

In den Übungen des Einsichtsdialoges lernen wir, uns in der konkreten Begegnung mit anderen Menschen unserer Muster bewusst zu werden und den Stress loszulassen, der entsteht, weil wir im Kontakt mit anderen Menschen vielleicht immer wieder ängstlich oder genervt oder wütend reagieren, vielleicht ohne es selbst richtig zu bemerken. Wir können also Aspekte unseres zwischenmenschlichen Fühlens und Verhaltens, die wir im Alltag übersehen, bemerken und mehr Verständnis entwickeln, sowohl für uns selbst wie für andere Menschen. Im Idealfall fließen auf diese Weise mehr Einsicht, Klarheit, Leichtigkeit und Freude in unsere Beziehung zu anderen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Gespräch führten Susanne Billig und Petra Geist.

Weitere Informationen zum Einsichtsdialog

Informationen über die Angebote von Bhante Sukhacitto stehen auf der Webseite www.dhammadialog.de

Das Buch „Einsichtsdialog“ von Gregory Kramer ist im Arbor Verlag erschienen.

Auf der englischsprachigen Seite www.metta.org gibt es weiterführende Informationen, Text- und Audiomaterial von Gregory Kramer und anderen Lehrerinnen und Lehrern sowie Veranstaltungshinweise für Onlinevorträge und Retreats weltweit.

Termine 2019 – Einsichtsdialog mit Bhante Sukhacitto

14.–20. Juli im Kloster Amitayus bei Dresden: Einführung in den Vipassana-Einsichtsdialog mit Bhante Sukhacitto. Danach eintägiges Training zum Anleiten des Einsichtsdialogs bis 21. Juli 2019.

Weitere Informationen:

www.amitayus.net/de/2018/10/programm-2019/

2.–8. September im Waldhaus am Laacher See: Weise Kommunikation als Weg zur Erkenntnis – Einführung in den Vipassana-Einsichtsdialog.

Weitere Informationen:

buddhismus-im-westen.de/event/kurs-40-bhante-sukhacitto/



Bhante Sukhacitto, geboren 1963, kam 1986 in Thailand bei Ajahn Buddhadasa erstmals mit der Buddhalehre in Berührung. Seit 1990 ist er voll ordiniert Mönch, kehrte 1993 in den Westen zurück und sammelte Erfahrungen in verschiedenen buddhistischen Traditionen. Er lebte in Klöstern der Ajahn-Chah-Tradition in England und in der Schweiz. 2005 lernte er bei

Gregory Kramer den Einsichtsdialog kennen, ließ sich darin ausbilden und lehrt ihn nun selbst weltweit. 2016 gründete er in Bad Nenndorf das „Kalyana Mitta Vihara – Haus der Edlen Freundschaft“, ein Zentrum für Meditation, Stille und Dhamma-Dialog.



WERDEN SIE MITGLIED

in der Deutschen Buddhistischen Union e.V. –
Buddhistische Religionsgemeinschaft.
Unterstützen Sie die Arbeit der DBU durch Ihre
Mitgliedschaft.

- › Die DBU macht Öffentlichkeitsarbeit für den Buddhismus.
- › Die DBU vernetzt Buddhistinnen und Buddhisten deutschlandweit und arbeitet traditionsübergreifend.
- › Die DBU lädt zu Kongressen, Tagungen und Studienprogrammen ein.
- › Die DBU gibt viermal im Jahr das Magazin BUDDHISMUS aktuell heraus.
- › Der Bezug ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Wir bieten ganz unterschiedliche Formen der Mitgliedschaft, suchen Sie sich das für Sie passende aus. Das Formular und alle Infos zur Mitgliedschaft finden Sie auf unserer Webseite, im roten Fußteil jeder Seite, unter „Mitglied werden ...“ oder es wird Ihnen auch gerne per Post zugeschickt.

www.buddhismus-deutschland.de
Tel. 089 45 20 69 30 | info@dbu-brg.org



BUDDHISMUS AKTUELL



DAS MAGAZIN FÜR BUDDHISMUS

achtsam | informativ | meditativ

4 Ausgaben im Jahr für 32 € (Ausland 40 €)

inklusive Porto und Versand direkt ins Haus
Sie verpassen keine Ausgabe

Sie suchen noch ein Geburtstagsgeschenk?

Verschenken Sie doch ein Jahres-Abo von
BUDDHISMUS aktuell

Wir bieten neben Geschenk-Abos auch Schnupper-
Abos, Förder-Abos, Auslands-Abos, E-Paper-Abos –
alle Abo-Möglichkeiten sehen Sie hier:
bit.ly/2uYLSH3

So einfach können Sie ein Abo bestellen:

- › Online unter buddhismus-aktuell.de/bestellservice
Formular herunterladen
- › oder das Formular telefonisch anfordern unter:
089 45 20 69 30
- › zurück schicken per Post, Fax oder E-Mail
- › Einzelausgaben bestellen Sie bei www.janando.de

www.buddhismus-aktuell.de



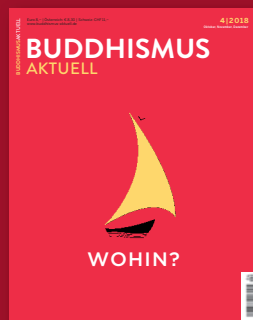
VERVOLLSTÄNDIGEN SIE IHRE SAMMLUNG



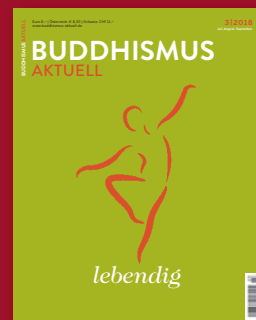
2|19 Freundschaft, 8 €



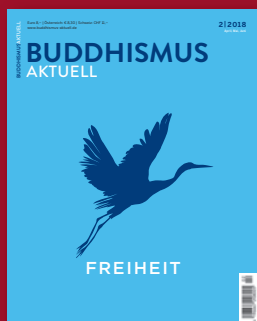
1|19 Wachsen, 8 €



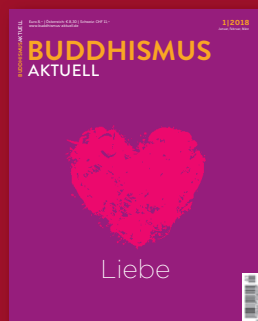
4|18 Wohin?, 8 €



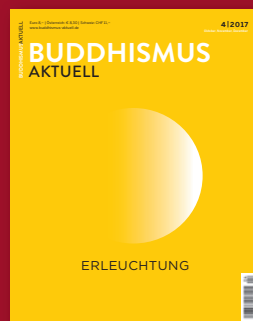
3|18 lebendig, 8 €



2|18 Freiheit, 6 €



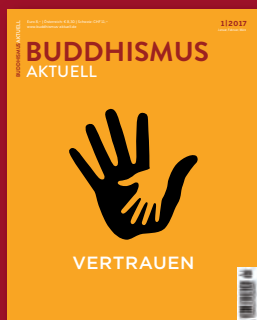
1|18 Liebe, 6 €



4|17 Erleuchtung, 6 €



2|17 Stille, 6 €



1|17 Vertrauen, 6 €



4|16 gut leben, 6 €



3|16 Vom Leben und Sterben, 6 €



2|16 Hoffnung und Furcht, 6 €

BUDDHISMUS
AKTUELL

Bestellungen bitte an:
Janando – Angela Zetzl Dienstleistungen
Karl-Schrader-Straße 1 · 10781 Berlin
Tel. 030-873 17 17
E-Mail: buddhismus-aktuell@janando.de

Mengenrabatt (nur Ausgaben 1|2008 – 2|2018):
3 Hefte € 15 | 5 Hefte € 20 | 10 Hefte € 30 zzgl. € 1,50
Versandkosten bei Lieferung innerhalb Deutschlands
www.buddhismus-aktuell.de
www.janando.de