

Der Einsichtsdialog nach Gregory Kramer

Ein wesentlicher Teil unseres Leidens am Leben entspringt unseren Beziehungen zu anderen. Mit dieser Erkenntnis hat Gregory Kramer in den 1990er Jahren eine Meditationsform entwickelt, die die klassische Einsichtsmeditation sehr effektiv ergänzen kann. Ich durfte diese Form von Meditation in einem Achtsamkeits-Retreat kennenlernen und nehme seit acht Jahren an einer Einsichtsdialog-Gruppe teil. Während dieser Zeit konnte ich die Praxis in Wochenend- und Wochen-Retreats mit Gregory Kramer und Bhante Sukhacitto vertiefen. Was für mich die Qualität dieser Praxis ausmacht, ist die Kraft der Präsenz eines Gegenübers in der Meditation für die Entwicklung von Achtsamkeit und Einsicht.

Im Einsichtsdialog entwickeln wir unsere Achtsamkeit im stillen Sitzen, Stehen und Gehen und in der Alltagspraxis und lernen dann den spirituellen Weg zwischenmenschlich zu verstehen. Unser gesamter Weg zum Erwachen kann somit vollkommen in das Zusammenleben mit anderen integriert werden. Das Leiden, das in unseren Beziehungen und in der Gesellschaft insgesamt steckt, wird durch die zwischenmenschliche Meditationspraxis direkt enthüllt. Der Einsichtsdialog liefert uns einen Weg, wie wir die Knoten hinter Leid und Verwirrung im zwischenmenschlichen Kontakt lösen können.

Das Vorgehen ist ähnlich wie in der traditionellen individuellen Meditation indem wir Achtsamkeit und Geistesruhe kultivieren. Im Ablauf einer formalen Praxis findet zuerst eine stille Sitzperiode statt. Im Anschluss werden die Praktizierenden gebeten, sich paarweise oder in kleinen Gruppen zusammenzufinden. Sechs Anweisungen führen durch die zwischenmenschliche Meditationspraxis. Die erste lautet „Innehalten“ und lädt ein, die Bewegung des Geistes zu unterbrechen. Die Praktizierenden verankern dazu ihre Achtsamkeit im Hier und Jetzt im Körper und Geist. Mit der zweiten Anweisung „Entspannen“ bietet sich die Möglichkeit, die Erfahrung im Innehalten akzeptierend anzunehmen, sich körperlich und geistig zu entspannen, damit der Geist sich beruhigen kann. In der dritten Anleitung „Öffnen“ begeben sich die Meditierenden erstmals in die spezifische Situation der zwischenmenschlichen Meditation, sie *öffnen* sich sowohl der MeditationspartnerIn wie auch dem inneren Erleben und damit der gesamten Erfahrung. Die Ausweitung auf die Außenwelt öffnet die Tür für die Gegenseitigkeit. Gregory Kramer bezieht sich hier auf die Satipatthana Sutta, die Grundlagen der Achtsamkeit, wo es im wiederkehrenden Vers zwischen den Abschnitten heißt: *„Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers.... der Gefühle... des Geistes... der dhammas innerlich...äußerlich....sowohl innerlich wie auch äußerlich betrachtend.“* Die vierte Meditationsanweisung im Einsichtsdialog lautet „dem Entstehen vertrauen“. Diese Anweisung lädt ein, das Entstehen, Verändern und Vergehen, die Vergänglichkeit allen Erlebens, zu beobachten. Die letzten beiden Instruktionen beziehen sich direkt auf den Dialog: „tief zuhören“ und „die Wahrheit sprechen“. *Tief zuhören* öffnet die Sinne für die Worte, die Stimme und die Körpersprache. Und *die Wahrheit sagen* ist das wahrhaftige Sprechen über das, was wir sehen, hören, spüren, erleben, über unsere subjektive Wahrheit des Erlebens.

Die Anweisungen können einzeln geübt werden, sind aber im Erleben eins. Nachdem die Meditierenden die Anweisungen kennengelernt und erlebt haben, folgen im formalen Praxisablauf Kontemplationen im Sinne einer vertieften Betrachtung. Themen für die Kontemplationen können vorgegeben werden, wie es in einem Retreat geschieht, oder in einer Übungsgruppe von den TeilnehmerInnen selbst eingebracht werden. Die Bandbreite reicht von alltäglichen Betrachtungen wie zum Beispiel die *Lebensrollen die wir einnehmen, Veränderung, Freude im Leben, Sterben* bis hin zu Themen aus der Buddhalehre wie die *Hindernisse, die Daseinsgruppen* oder die

Erwachensfaktoren usw. Bei den Kontemplationen wenden die Meditierenden die sechs Anweisungen an.

Die Meditierenden stoßen beim Einsichtsdialog auf mehr Reize zu reagieren oder festhalten oder ablehnen zu wollen, als in stiller Praxis. Aber sie entdecken auch, dass sie sich bei diesen Herausforderungen wie bei dieser Praxis insgesamt gegenseitig unterstützen können – die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Achtsamkeit und Geistesruhe sind das Fundament des meditativen Prozesses, während die Kontemplationen es möglich machen, dass die Praxis tief in unsere mentalen und emotionalen Konstrukte hinabreicht und sie mit einer großen Kraft transformieren.

Das Erlebnis der Interaktion mit einem anderen Menschen ändert sich von Moment zu Moment, sowohl in der zwischenmenschlichen Meditation wie im täglichen Leben. Die befreiende Dynamik der Meditation kann so in den Alltag und in die Gesellschaft hinausgetragen werden. In der Interaktion zum Beispiel mit einer Arbeitskollegin oder im Familienkreis ist eine spontane Erinnerung möglich, sich zu entspannen sobald ein krampfhaftes Festhalten an irgendetwas mit Klarheit und Mitgefühl gesehen werden kann. Das ermöglicht uns Dinge, die wir normalerweise in der Geschäftigkeit unseres Lebens übersehen, wahrzunehmen und zu verstehen und mehr Akzeptanz für uns selbst und andere aufzubringen.

Die Praxis des Einsichts-Dialogs ist ortsunabhängig realisierbar, es reicht ein interessierter Meditationspartner, um üben zu können. Auch eine Praxisgruppe kann man überall gründen. Einsichts-Dialog Gruppen können sich einmal pro Woche oder wie die bestehende Gruppe in Wien einmal im Monat treffen.



Gregory Kramer, Dr. phil., Mitbegründer und Präsident der Metta Foundation, lehrt Vipassana seit den 80er Jahren. Er hat die Methode des „Einsichts-Dialogs“ entwickelt und vermittelt diese, hauptsächlich in Retreats, seit 1995 in den USA, Asien, Europa und Australien. Er ist Autor des Buchs „Insight Dialogue“ („Einsichtsdialog“ im Arbor Verlag). Auf der Seite www.metta.org findet man weiterführende Informationen, Text- und Audiomaterial von Gregory Kramer und anderen LehrerInnen sowie Veranstaltungshinweise für Online-Vorträge und Retreats weltweit.

Einer der im Einsichtsdialog von Gregory Kramer ausgebildet wurde und diese Praxis seit mehr als 6 Jahren in verschiedenen Ländern lehrt, ist Bhante Sukhacitto. Er gründet aktuell nahe Hannover eine klösterliche Gemeinschaft für den Dhamma-Dialog: „Kalyana Mitta Vihara - Kloster der Edlen Freundschaft“. Damit wird es für den deutschsprachigen Raum künftig mehr Praxismöglichkeiten für den Einsichtsdialog geben. Mehr Info dazu auf: www.dhammadialog.de.

In Wien gibt es Übungsabende, die für Praktizierende wie auch Interessierte offen sind. Bei Interesse bitte Kontaktaufnahme: Harald Reiter, einsichtsdialog@outlook.at