

# Dharma-Austausch

Richtlinien zum Dharma-Austausch in der Tradition des Zen Meisters Thich Nhat Hanh.

Quelle: <http://www.orderofinterbeing.org/2011/07/dharma-sharing/>, Stand: Januar 2017

Übersetzung: Anne von der Lühe

Eine wichtige Form unserer Achtsamkeitspraxis ist der Dharma-Austausch (*dharma sharing*). Er bietet die Gelegenheit, gemeinsam in der Gruppe zu praktizieren. Es gibt viele Anregungen zur Anleitung eines Dharma-Austausches. Im Folgenden findet ihr einige Richtlinien.

## **1. Übe tiefes Zuhören und liebevolles, achtsames Sprechen**

Unser Leben und unsere Achtsamkeitspraxis liefern den Gesprächsstoff. Wir sollten theoretische Diskussionen vermeiden und uns hauptsächlich über unsere Erfahrungen austauschen. Unser tiefster Wunsch ist es, zu lernen zuzuhören wie Avalokita, die Bodhisattva des tiefen Zuhörens. So lernen wir, das Leiden in der Welt zu mindern. Wir können ihren Namen anrufen, bevor wir mit dem Dharma-Austausch beginnen.

Auch wenn wir uns vornehmen, tief zuzuhören, wird unser Geist wandern. Vielleicht stimmen wir dem zu, was gerade gesagt wird, vielleicht nicht. Wir werden uns dessen bewusst und üben zuzuhören, ohne zu urteilen oder zu werten. Vielleicht fühlen wir uns unruhig, wir wollen gerne reagieren, wir schweifen ab usw. Wenn wir unsere Achtsamkeit auf unsere Gedanken und auf unseren inneren Dialog richten, können wir auch bewusst entscheiden, alle Gedanken und Urteile loszulassen und in den gegenwärtigen Augenblick zurückzukommen und zu der Person, die spricht. Viele in unserer Sangha nutzen dies als Übung, um auch im Alltag, in der Familie und für Freundinnen und Freude aufmerksamere Zuhörer zu werden.

Unser Sprechen, so wie unser Zuhören, ist die Frucht unserer Achtsamkeitspraxis, eine Antwort aus unserem Innern. Es ist gut für die Atmosphäre im Dharma-Austausch, wenn die Teilnehmer dreimal atmen, bevor sie sprechen. So gibt man Zeit und Raum, um das ganz wahrzunehmen und „sacken zu lassen“, was die vorherige Person gesagt hat.

Wir sprechen aus unserem Herzen über Themen, die in unserem Leben und in

unserer Achtsamkeitspraxis entstehen. Wir sprechen in vollem Gewahrsein, so dass sowohl die anderen als auch wir selbst davon profitieren. Zum Beispiel: sanft und freundlich sprechen, mit einer klaren Stimme, laut genug, dass alle, auch die mit Hörproblemen, uns verstehen können; vielleicht im Augenkontakt mit anderen, vielleicht auch hin und wieder mit einem Lächeln. Wir alle profitieren, wenn wir die anderen über ihre Einsichten und persönlichen Erfahrungen sprechen hören.

Wie die Fünf Achtsamkeitsübungen sind auch diese Richtlinien dazu da, uns zu schützen und uns eine Ausrichtung zu geben, hin zu einer klaren und mitfühlenden Kommunikation.

## **2. Das Verbeugen**

Bevor wir sprechen, möchten wir vielleicht einen Lotusgruß machen: uns im Sitzen leicht verbeugen mit vor der Brust aneinander gelegten Handflächen. Indem wir uns verbeugen oder unsere Hand auf unser Herz legen oder auch ein anderes Handzeichen geben, mit dem wir uns wohl fühlen, zeigen wir den anderen, dass wir sprechen möchten. Die Sangha-Teilnehmer reagieren mit einer leichten Verbeugung und aneinandergelegten Handflächen als Zeichen, dass sie bereit sind, tief zuzuhören. Wenn wir unser Sprechen beendet haben, zeigen wir es den anderen, indem wir wieder die Verbeugung/das Handzeichen machen. Zu wissen, dass wir dazwischen reden können, ohne unterbrochen zu werden, schafft einen sicheren und harmonischen Rahmen.

Anstatt der Verbeugung können wir auch einen kleinen Gegenstand im Kreis herumgeben, vielleicht einen Stein, Ball oder

Stock. Die Leiterin/der Leiter des Austausches wählt vielleicht diese Methode, wenn die Gruppe sehr groß ist und/oder wenn er/sie den Eindruck hat, dass es Teilnehmer gibt, die etwas sagen möchten, aber zu schüchtern sind, das Wort zu ergreifen. Außerdem ist es sinnvoll, wenn die Teilnehmer dann ihren Namen sagen. Wenn der Gegenstand zu dir kommt, fühlst du dich vielleicht inspiriert zu sprechen – wenn nicht, sagst du deinen Namen und gibst den Gegenstand weiter an die nächste Person. Wenn man genug Zeit hat, ist es gut, den Gegenstand ein zweites Mal herumzugeben, so dass diejenigen, die bei der ersten Runde noch nicht bereit waren zu sprechen, noch einmal die Gelegenheit bekommen, dies zu tun.

### **3. Jedes Mal, bevor wir sprechen, unseren Namen sagen**

Dies fördert das Gefühl der Zugehörigkeit für Newcomer. Es hilft auch denen, die sich nicht so leicht Namen merken können. Wir tun dies in unserer Sangha, auch wenn nur solche Menschen da sind, die „regelmäßig“ kommen.

### **4. Vermeiden, Ratschläge zu geben, selbst wenn darum gebeten wird**

Allgemein ist es hilfreich, immer das Wort „ich“ zu verwenden statt „man“. Wenn wir über unsere eigenen Erfahrungen sprechen, kommen wir nicht so leicht in die Versuchung, Ratschläge zu geben. Wenn jemand um Rat bittet und uns fällt etwas ein, was uns geholfen hat, zum Beispiel eine Übung oder Praxisform, so können wir unsere Erfahrung damit teilen. Das ist besser, als jemandem zu sagen, was er/sie tun soll.

### **5. Alles, was sich zeigt, unterliegt der Schweigepflicht Oder: Alles, was gesagt wird, bleibt hier in diesem Raum**

Vertraulichkeit trägt zum Gefühl der Sicherheit bei. Wir wollen einen sicheren Rahmen

bieten, um uns auch über persönliche Probleme und Erfahrungen auszutauschen. Wir möchten vermeiden, dass hintenrum geredet oder getratscht wird. Das bedeutet auch, dass wir nach Ende des Dharma-Austausches Menschen nicht einfach so ansprechen auf das, was gesagt wurde. Wenn wir jemanden im Anschluss darauf ansprechen wollen, fragen wir sie/ihn erst, ob das für sie/ihn ok ist. So wahren wir respektvoll ihre/seine Grenzen. Nicht jeder möchte später weiter über seine Erfahrungen/Gefühle o.a. sprechen. Dies sollte zu Beginn jedes Austausches klar angesagt werden.

### **6. Sich zurückhalten, ein zweites Mal zu sprechen, solange bis jeder, der sprechen möchte, gesprochen hat**

Das gibt jedem die Möglichkeit zu sprechen. Außerdem öffnen wir so einen Raum, wo alle von der Weisheit der ganzen Sangha profitieren können. Es geht darum, achtsam zu sprechen, nicht zu viel und nicht zu wenig in Bezug auf die Anzahl der Teilnehmer. Gegen Ende des Austausches kann die Leiterin/der Leiter noch einmal ausdrücklich jene zum Sprechen einladen, die noch nicht gesprochen haben. Ebenfalls kann er/sie dann noch unbeantwortete Fragen beantworten.

### **7. Teilen mit dem ganzen Kreis**

Alles, was wir in diesem Kreis mitteilen, ist für alle Teilnehmer bestimmt. Wir gehen nicht ins Zwiegespräch mit einem anderen Teilnehmer. Wenn wir eine Frage stellen, stellen wir sie an die ganze Gruppe. Wenn wir eine Frage beantworten, sprechen wir zur ganzen Gruppe, nicht nur zu dem, der gefragt hat. Wenn wir eine Frage stellen, sollten wir nicht erwarten, dass sie umgehend beantwortet wird. Vielleicht werden zunächst andere Themen angesprochen, bis jemand sich in der Lage fühlt, auf die Frage zu reagieren. Auf jeden Fall wird gegen Ende des Austausches darauf geachtet, dass nicht beantwortete Fragen nicht vergessen werden.