



Wie der Dharma gelehrt und
studiert werden sollte

DREI STUFEN DER ERKENNTNIS

1. Hören,
2. Nachdenken,
3. Praktizieren

Durch Hören nimmt man die Lehren auf und empfängt einen Anstoß - ein Same wird gesetzt.

Durch Nachdenken und tiefe Betrachtung wird das anfängliche Verständnis zu einer tieferen, unumstößlichen Einsicht.

Durch Meditation erlangt man ein tiefes Verstehen, das jenseits aller Worte liegt.

VOR DER UNTERWEISUNG

- Gebete rezitieren:
 - um alle spirituellen und psychischen Hindernisse zu vertreiben, die der Übertragung im Wege stehen könnten;
 - um Segen herbeizurufen, damit die Schüler*innen die Unterweisungen mit einem klaren Geist verstehen und in Erinnerung behalten.
- Den eigenen Geist für das richtige Empfangen dieser Lehren vorbereiten, indem man darüber nachdenkt, wie schwierig es ist, in eine solch günstige Situation zu kommen:
 - Menschliche Geburt ist schwierig.
 - Zeit und Ort zu finden, wo buddhistische Lehren verfügbar sind, ist schwierig.
 - Selbst wenn Zeit und Ort stimmen, ist es schwierig, einen qualifizierten Lehrer zu finden.
 - Und selbst wenn solch ein Lehrer gefunden wurde, ist es schwierig, die nötigen Bedingungen für richtige Praxis zu finden.
- Eine reine Sicht des Umfeldes entwickeln, indem man alles Haften an gewöhnliche Vorstellungen von sich selbst und anderen loslässt.

DIE AUTHENTIZITÄT DER LEHREN

Wenn man wahrhaftig den Weg des Erwachens studieren und praktizieren will, sollte man sicherstellen, dass die Übertragungslinien der Lehren und Lehrer rein und authentisch sind. Ganz gleich wie gut eine Unterweisung klingen mag, es ist weise, vorsichtig vorzugehen und sie anfangs sorgfältig zu prüfen.

- Eine Lehre ist es dann wert studiert und praktiziert zu werden, wenn sie vom Buddha selbst gelehrt wurde. Der Buddha hat das höchste Erwachen verwirklicht – seine Worte täuschen nicht. Deshalb sollte man sicherstellen, ob die Lehren, die man erhält, wirklich die Worte des Buddha selbst sind.
- Zweitens sollte man prüfen, ob die Lehren, die dem Buddha zugeschrieben werden, auch unter denen sind, die von den großen Bodhisattvas gesammelt wurden.
- Drittens sollten es Lehren sein, die von den großen indischen Pandits - Nagarjuna, Asanga und andere - dargelegt und kommentiert wurden.
- Viertens sollten sie unter jenen sein, die von den großen Yogis und Siddhas in Indien und Tibet praktiziert wurden.
- Sie sollten auch unter jenen sein, die von den großen Übersetzern aus dem Sanskrit in andere Sprachen übersetzt wurden.
- Und die Lehren sollten unter allen buddhistischen Gelehrten wohl bekannt sein, das heißt nicht zweifelhaften Ursprungs, zweifelhafter Wahrheit oder kryptischer Bedeutung.

Wenn die Lehren all diese Kriterien erfüllen, kann man darin vertrauen, die authentischen Lehren gefunden zu haben, die es wirklich wert sind, dass man Zeit und Energie für Studium und Praxis aufbringt.

VIER ASPEKTE MÜNDLICHER ÜBERTRAGUNG

1. authentische ununterbrochene Übertragung von Buddha bis zum eigenen Lehrer;
2. ununterbrochene Übertragung der Lehren als auch der mit ihnen einhergehenden Verwirklichung - noch immer vom Segen der großen Meister genährt, die durch sie das Erwachen erlangten;
3. richtige Herangehensweise bei der Darlegung: die ersten Dinge zuerst und die letzten zuletzt - zuerst das Fundament und dann der Aufbau;
4. authentischer Lehrer.

Mit wahrhaftiger Motivation, qualifiziertem Lehrer sowie authentischer und hilfreicher Unterweisung wird die aufgewandte Mühe tatsächlich nutzen und wirklich Früchte tragen.

VORZÜGE DES LERNENS

Durch Lernen

- erlangt man Verständnis des Dharma,
- wendet sich von schlechtem Tun ab,
- gibt Bedeutungsloses auf und
- gelangt jenseits von Leid.

Aus den Jatakas,
den Geschichten über die früheren Geburten des Buddha

Wer aufgrund von Wissen einen von Vertrauen erfüllten Geist hat, wird unentwegt in wahrer Freude verweilen. Er wird Weisheit erlangen und von aller Verblendung frei sein. Daher sollte man Wissen selbst mit dem eigenen Fleisch erwerben.

Wissen ist das Licht, das die Dunkelheit der Verblendung vertreibt.

Es ist der höchste Reichtum, der von Dieben und dergleichen nicht geraubt werden kann.

Es ist die Waffe, mit der man den Feind völliger Dumpfheit besiegt.

Es ist der beste Begleiter, der einem die richtigen Ratschläge gibt.

Es ist der beständige Freund, der selbst dann bleibt, wenn man von Armut getroffen wird.

Es ist die Medizin gegen Kummer und Leid, die frei von schädlichen Nebenwirkungen ist.

Es ist die beste Armee, die das Heer großer Verfehlungen besiegt.

Es ist das schönste Gastgeschenk,
wenn man sich mit guten Menschen trifft.

In Versammlungen gibt es Anlass zur Freude.

Wer dem Wissen folgt und seine Anwendung zur wesentlichen Aufgabe macht, wird sich ohne große Mühe aus dem Gefängnis der unentwegten Wiedergeburten befreien.

DREI FEHLER

1. umgedrehtes Gefäß - nicht aufmerksam und wach, sondern zerstreut und abgelenkt;
2. löchriges Gefäß - die Unterweisungen werden nicht behalten;
3. vergiftetes oder verdrecktes Gefäß - die Unterweisungen mit den eigenen Geistesgiften vermischen.

Ein Sutra sagt: Höre gut zu und behalte, was du hörst.

SECHS MAKEL

1. Stolz, Hochmut – sich dem Lehrer überlegen fühlen;
2. Mangel an Vertrauen, Zweifel – in Lehrer und Lehren;
3. kein Bemühen - sich nicht auf die Unterweisungen einstellen;
4. äußerlich abgelenkt und zerstreut sein;
5. die fünf Sinne zu sehr nach innen zurückziehen;
6. sich von der Länge oder Schwierigkeit der Unterweisung abschrecken lassen.

Kurz gesagt: Arroganz, Mangel an Vertrauen, Mangel an Interesse, äußerliche Zerstreung, innerliche Anspannung und Entmutigung sind die sechs Makel.

Den Dharma hat niemand gepachtet.

Er gehört denen, die sich am meisten bemühen.

DIE FÜNF ARTEN FALSCHER ERINNERUNG

1. Die Worte erinnern, aber die Bedeutung vergessen;
2. die Bedeutung erinnern, aber die Worte vergessen;
3. ohne jegliches Verstehen beides nicht erinnern;
4. sich mit falschem Verstehen erinnern;
5. sich in falscher Reihenfolge erinnern.

WELCHEN MENSCHEN DEN DHARMA LEHREN?

Vertrauen ist die wesentliche Voraussetzung.

Ohne Vertrauen fehlt das Fundament, auf dem die heilsamen Faktoren des spirituellen Weges sich aufbauen können.

Jemand ohne Vertrauen wird nicht von der Vorstellung, die Befreiung zu suchen, berührt werden.

Eine Person ohne Vertrauen ist kein Kandidat für den Weg, da ihr Geist verschlossen ist gegenüber all den wesentlichen Faktoren, welche die Frucht der Buddhaschaft hervorbringen;
und vielleicht auch verschlossen gegenüber der Möglichkeit, überhaupt solch eine Frucht erlangen zu können.

Vertrauen macht den Geist makellos und rein.

Es wirft allen Stolz ab und ist die Wurzel der Hingabe.

Vertrauen ist ein großer Schatz.

Es trägt uns wie ausgezeichnete Füße und ist - Händen vergleichbar - das Hauptmittel zur Ansammlung von Gutem.

VIER RICHTIGE HERANGEHENSWEISEN

Edelmütige*r,
betrachte dich selbst als krank,
den Dharma als Medizin,
den spirituellen Lehrer als geschickten Arzt
und sorgfältige Praxis als Weg zur Heilung.

Avatamsaka Sutra

VIER GRÜNDE DEN DHARMA AUFZUGEBEN

1. Gier – Versuchung durch Wohlstand, Ansehen, Beziehungen, Vergnügen. Weltliche Menschen suchen flüchtige Vergnügen, während entschiedene Sucher der Befreiung sich von ihnen lösen und den wahren Reichtum des Erwachens suchen.
2. Ärger und Hass – ein einziger Augenblick von Ärger kann unendliche Mengen an Verdienst vernichten.
3. Furcht – wenn man innerlich oder äußerlich auf extrem Furcht einflößende Situationen trifft, so dass man um seine körperliche oder

geistige Gesundheit oder gar um sein Leben bangt, so mag einem der einzige Ausweg scheinen, den Dharma aufzugeben. Wenn man jedoch echte Überzeugung und Gewissheit hat, wird man den Dharma unter keinen Umständen wieder aufgeben.

4. Unwissenheit – ein von Unwissenheit getrübler Geist ist in all seinem Tun hilflos wie ein Kranker. Wer nicht klar versteht, was praktiziert werden sollte und was nicht, kommt nicht sehr weit. Man sollte die Methoden des Weges zum Erwachen gründlich studieren und sie dann mit ganzer Hingabe praktizieren.

QUALIFIKATION DES LEHRERS

Nicht nur die Unterweisungen müssen authentisch sein, sondern auch der Lehrer, der sie gibt. Ein richtiger Lehrer sollte zumindest folgende Qualitäten haben:

1. reines ethisches Verhalten und Achtsamkeit in seinem Tun mit Körper, Rede und Geist;
2. rein in seinen Absichten, motiviert vom echten Wunsch, den Schülern zu nutzen, ihr spirituelles Wohlergehen zu fördern - frei von aller Selbstsucht;
3. rein in Weisheit, mit einem echten Verstehen der Unterweisungen - nicht nur theoretisch, sondern auch durch Erfahrung.

ZEHN EIGENSCHAFTEN EINES SPIRITUELLEN LEHRERS DES MAHAYANA

1. durch Ethik diszipliniert;
2. durch meditative Sammlung beruhigt;
3. durch Weisheit vollständig beruhigt;
4. an Tugend überlegen;
5. voller Tatkraft und unerschütterlicher Freude in der Darlegung des Dharma als auch im Wirken zum Wohle anderer;
6. reich an theoretischer und praktischer Kenntnis - ein mit dem Segen der Übertragung und der eigenen Praxis gefülltes Gefäß, das nie leer wird;
7. mit klarer Erkenntnis der Leerheit, der wahren Natur des Geistes;
8. mit Gewandtheit der Rede und Fähigkeit den Dharma verständlich zu erklären;

9. von liebevollem Wesen, durchdrungen von Mitgefühl und Weisheit;
10. von aller Entmutigung befreit und bereit die Schwierigkeiten des Unterrichtens zu ertragen.

Wenn Menschen sich einem Geringerem anvertrauen,
verschlechtern sie sich.

Wenn sie sich einem Gleichen anvertrauen,
bleiben sie auf der Stufe, auf der sie sind.

Wenn sie sich einem Höheren anvertrauen,
erlangen sie die Stufe des Edlen.

Deshalb will ich mich dem anvertrauen,
der ein Höherer geworden ist.

Wenn man sich einem Höheren anvertraut,
der im Besitz reiner Ethik, tiefer Sammlung und großer Weisheit ist,
mag es sogar geschehen, dass man den Höheren noch übertrifft.

Ich habe euch die Methoden dargelegt,
die in die Freiheit führen.

Doch versteht,
die Befreiung hängt allein von euch ab.

Buddha