

Studium und Lehren des Dharma

Wir treffen uns als lernende Gemeinschaft, eine lose, aber hoffentlich in Zusammenarbeit verbundene Sangha. Den Geist dem Geist zu offenbaren, ist unser zentrales Anliegen. Um dies zu praktizieren, müssen wir uns über den Unterschied zwischen unserem Geist selbst und den sich ständig verändernden Inhalten unseres Geistes im Klaren sein - obwohl sie eigentlich nicht-dual sind.

In der tibetischen Tradition wird eine reine Übertragungslinie als entscheidend angesehen, wenn unser Studium und unsere Praxis Früchte tragen soll. Wir müssen auf die Authentizität dessen vertrauen, was wir von den Lehrern hören und in den Büchern studieren und darauf, dass es im Wesentlichen unverändert ist seit der Zeit, in der es von den Buddhas zum ersten Mal gelehrt wurde. CR Lama wies mich an, unsere Linientradition so gut wie möglich aufrechtzuerhalten, damit allen, die sie erlernen und praktizieren wollen, in diesem Prozess geholfen werden kann.

Das Lehren des Mittleren Weges folgt dem mittleren Weg, nicht zu fest und nicht zu locker. Das ist besonders wichtig, da wir erwachsene Lernende sind und in der Lage sein sollten, über das zu reflektieren, was wir studieren, während wir sowohl geistlosen Dogmatismus, als auch das Fabrizieren einer falschen Mélange durch hineinmischen unserer eigenen Ideen vermeiden. Wir alle sollten in der Lage sein, den Takt der Dharmatrommel zu hören und uns danach auszurichten. Hierfür ist Demut unerlässlich. Wenn der Dharma eine Egozunahme der Lehrenden oder Lernenden nährt, dann wird unsere Motivation, allen Wesen zu helfen, verzerrt und vermindert. Der Wunsch, anderen zu helfen ist kostbar, aber er muss mit einem klaren Wissen über unsere eigenen Neigungen und Fähigkeiten verbunden sein. Deshalb müssen wir mehr studieren und üben, bis zur vollen Reife, damit wir andere nicht in die Irre führen.

Wenn ihr das Gefühl habt, den Dharma mit anderen teilen zu wollen, dann erklärt zu Beginn jeder Sitzung eure Bodhisattva-Absicht, behaltet alle Wesen im Geist und im Herzen während ihr die Praxis durchführt, und widmet schließlich am Ende den Verdienst allen fühlenden Wesen. Eine Praxis, die ihr mit anderen teilen könnt, ist das ruhige Verweilen (shine), bei dem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Empfindungen unseres Atems richten, wie er durch die Nasenlöcher ein- und wieder austritt. Dies fördert die Nicht-Ablenkung und ist für alle nützlich.

Die fünf Gifte der geistigen Dunkelheit, Begierde, Abneigung, Stolz und Eifersucht sind immer verfügbar und es ist leicht, in die Irre zu gehen. Handlungen haben Folgen, die für uns und andere eine lange Zeit andauern können. Ich habe niemanden autorisiert, den Dharma zu übermitteln und zu lehren, also setzt euch bitte nicht selbst als Dharmalehrende ein. Wenn es für einen etablierten und authentischen Dharmalehrer klar ist, dass ihr bereit seid zu lehren, wird er euch entsprechend eurer Fähigkeiten autorisieren.

In unserer westlichen Kultur ist es außerdem wichtig, die Beziehung zwischen Dharma und Psychotherapie zu verstehen, da die Sprache der Psychotherapie Teil des öffentlichen Diskurses ist und die ihr zugrunde liegenden Annahmen zur Norm geworden sind.

Die Ansichten, Praktiken und Verhaltensweisen, die vom Dharma und von der Psychotherapie gefördert werden, sind sehr unterschiedlich. Reiner Dharma wird zur Erleuchtung führen, Psychotherapie hingegen nicht. Dharma wird frei angeboten, während Psychotherapie eine kostenpflichtige Angelegenheit ist. Wenn ihr beides vermischt und für eine Mischung aus Dharma und Therapie Geld verlangt, wird das euch und eure "Klienten" wahrscheinlich in die Irre führen.

Möge unser Studium und unsere Praxis vielen Nutzen und niemandem Schaden bringen.

James Low, July 2020

übersetzt von Bea Baretschneider