

## ***Heilsames Verhalten***

*Zusammenstellung von Fragen und Zitaten als Unterrichtsmaterial,*

*März 2003, Lama Lhündrup*

### ***Welche Stellung nimmt Disziplin sprich heilsames Verhalten unter den befreienden Qualitäten ein?***

*Schmuck der Mahayana-Sutren* (in *Schmuck der Befreiung*, S. 158): „Die Schulung im angewandten Erleuchtungsgeist hat drei Aspekte: die Schulung in höherer Disziplin, die Schulung in höherem Bewusstsein und die Schulung in höherer Weisheit.<sup>1</sup>“

„Die Schulung in höherer Disziplin besteht aus dem Üben von Freigebigkeit, Disziplin und Geduld; die Schulung in höherem Bewusstsein entspricht dem Üben von meditativer Stabilität; die Schulung in höherer Weisheit ist das Üben dieser Weisheit, und die Qualität der freudigen Ausdauer begleitet alle drei Schulungen.“

Gampopa im *Schmuck der Befreiung*, S. 159 zur Reihenfolge des Entstehens der befreienden Qualitäten:

„Haften wir durch Freigebigkeit nicht an materiellen Dingen, so führt das zu reiner Disziplin. Besitzen wir Disziplin, so entsteht Geduld. Haben wir Geduld, so können wir freudige Ausdauer entwickeln. Entwickeln wir freudige Ausdauer, so entsteht tiefe Meditation. Ruhend in tiefer Meditation, so verstehen wir zutiefst die wahre Natur, so wie sie ist.“

Asanga im *Schmuck der Mahayana-Sutren* (*Schmuck der Befreiung*, S. 160): »Sie stehen in dieser Reihenfolge, weil Nachfolgendes auf Vorangehendem aufbaut und weil von Geringerem zu Höherem, von Grundlegendem zu Subtilem fortgeschritten wird.«

### ***Was sind die Vorzüge von Disziplin?***

Asanga im *Schmuck der Mahayana-Sutren* (in *Schmuck der Befreiung*, S. 160):

»Disziplin (wie alle Paramitas) überwindet alles Widrige, schenkt das nichtbegriffliche ursprüngliche Gewahrsein, erfüllt vollkommen alle Wünsche und bringt alle Wesen auf drei Arten zur Reife.«

Gampopa im *Schmuck der Befreiung*, S. 122 in den 22 Beispielen für den Erleuchtungsgeist aus dem *Schmuck wahrer Erkenntnis*: „Begleitet von der befreienden Qualität der Disziplin gleicht der Erleuchtungsgeist einem großen *Edelsteinmine*: Er bildet eine verlässliche Grundlage für alle Qualitäten.“

Gampopa im *Schmuck der Befreiung*:

S.161: „Freigebigkeit und Disziplin sind die Ansammlung von positiver Kraft (Verdiensten).“

S.159: „Disziplin lässt uns einen (vortrefflichen) Körper erhalten.“

S.160: „Disziplin ist, was ausgleichend (wörtlich: »kühlend«) wirkt.“<sup>2</sup>

»Disziplin verhindert Wiedergeburt als eines der vielen Tiere, wir vermeiden die acht hinderlichen Umstände und finden immer die (zehn) günstigen Bedingungen.« (s. Kap.2)

Disziplin zu besitzen ist eine gute Basis für Glück und Wohlergehen. Im *Brief an einen Freund*: »Es heißt: So wie die Erde Belebtes und Unbelebtes trägt, ist Disziplin die Grundlage aller Qualitäten.«

Disziplin zu besitzen ist wie ein fruchtbares Feld, auf dem die Früchte sämtlicher Qualitäten wachsen können, wie *Eintritt in den Mittleren Weg* beschreibt: »Wenn Qualitäten auf dem Feld der Disziplin kultiviert werden, werden sie ununterbrochen Früchte hervorbringen.« und:

»Rasch erlangen wir tiefe Meditation frei von emotionaler Verblendung – das sind die Vorzüge reiner Disziplin.«

Im Sutra *Begegnung von Vater und Sohn*: »Wird Disziplin in korrekter Weise gewahrt, verwirklichen sich alle Wunschgebete.«

<sup>1</sup> Mit *höher* ist hier gemeint, dass diese Schulung über die Welt des Anhaftens hinausführt.

<sup>2</sup> Hier handelt es sich um Erläuterungen der ursprünglichen Sanskrit-Begriffe. So ist z.B. Disziplin (*shila*) erfrischend wie der Schatten eines Baumes in der glühenden Hitze der Emotionen.

»Da reine Disziplin so vielfältigen Nutzen bringt, ist es nicht schwierig, Erleuchtung zu verwirklichen.«

### **Was sind die Nachteile, keine Disziplin zu besitzen?**

Gampopa im *Schmuck der Befreiung*, S. 173, zitiert *Eintritt in den Mittleren Weg*:

»Wer den Fuß der Disziplin bricht, der wird, selbst wenn er durch Freigebigkeit wohlhabend geworden ist, wieder in niedere Wiedergeburten fallen.«

An gleicher Stelle aus dem Sutra *Disziplin Besitzen*:

»So wie jemand ohne Augen keine Formen sehen kann, genauso kann jemand ohne Disziplin den edlen Dharma nicht sehen.« und:

»So wie jemand ohne Füße keinen Weg gehen kann, genauso kann jemand ohne Disziplin keine Befreiung finden.«

### **Wie sind die anderen Paramitas in Disziplin enthalten?**

Gampopa im *Schmuck der Befreiung*, S. 161: „Jede befreiende Qualität lässt sich ihrerseits wieder in sechs Aspekten beschreiben, zum Beispiel: die Freigebigkeit der Disziplin, die Disziplin der Disziplin, die Geduld der Disziplin, die freudige Ausdauer der Disziplin, die meditative Stabilität der Disziplin, die Weisheit der Disziplin, – sechs mal sechs, also sechsunddreißig insgesamt.“

### **Was verstehen wir im Dharma unter „Disziplin“?**

Patrul Rinpotsche in *Die Worte meines vollendeten Lehrers*, S.304: „Transzendente Disziplin besteht darin, (a) nichtheilsames Verhalten zu unterlassen, (b) heilsame Taten zu begehen, und (c) anderen nützlich zu sein.“

Gampopa im *Schmuck der Befreiung*, S. 175: „Wir unterscheiden drei Arten von Disziplin: (a) die Disziplin durch Gelübde (das Vermeiden schädlicher Handlungen), (b) die Disziplin des Ausführens heilsamer Handlungen und (c) die Disziplin, die das Wohl der Wesen bewirkt. Die erste stabilisiert den Geist, die zweite bringt unsere eigenen Qualitäten zur Reife und die dritte bringt die Wesen zur völligen Reife.“

Laut *Stufen der Bodhisattvas* (in *Schmuck der Befreiung*, S. 174) hat Disziplin vier Eigenschaften:

- »Sie wird von anderen auf gute und korrekte Art empfangen,<sup>3</sup>
- die sie begleitende Motivation ist völlig rein,
- falls sie beschädigt wird, kann sie wiederhergestellt werden, und
- sie wird vor Schaden bewahrt, indem wir durch Respekt Achtsamkeit entwickeln.«

### **Wie können wir schrittweise in diese Disziplin hineinfinden?**

Wir beginnen mit uns selbst und dem Vermeiden von schädlichen Handlungen. Dann beginnen wir mit dem Kultivieren der eigenen Qualitäten und wenn diese eine gewisse Reife erlangt haben, beginnen wir uns immer mehr um andere zu kümmern. Dies drückt sich in einer Reihenfolge der Verpflichtungen aus, die wir nach und nach eingehen können:

- In einem ersten Schritt nehmen wir die Zufluchtsgelübde, verbunden mit der Verpflichtung, uns im Unterlassen schädlicher Handlungen zu üben, speziell des Tötens.
- Dann wachsen wir allmählich in das Unterlassen von Stehlen, Lügen, sexuellem Fehlverhalten und Drogen- bzw. Alkoholkonsum hinein.
- Wenn wir darin sicher geworden sind, können wir die Laiengelübde eines *Genyen* ablegen, evtl. auch die Keuschheitsgelübde eines *Sangtschö Genyen*.
- Nachdem wir so den wichtigsten schädlichen Handlungen einen Riegel vorgeschoben haben, üben wir uns darin, alle zehn schädlichen Verhaltensweisen zu unterlassen, speziell nun die vier Arten nichtheilsamer Rede (Lügen, Verleumden, verletzende Rede, Geschwätz) und drei nichtheilsamen geistigen Haltungen (Habgier, Böswilligkeit, falsche Anschauungen).
- Zugleich üben wir uns verstärkt in heilsamem Handeln (den zehn heilsamen Handlungen und dem Vermehren der positiven Kraft) und bereiten uns innerlich auf die Bodhisattva-Gelübde vor.

---

<sup>3</sup> Sie wird von den Lehrern der Überlieferungslinie in der Form von Gelübden empfangen.

- Wir verstärken den strebenden und angewandten Erleuchtungsgeist, bis wir voll und ganz zum nächsten Schritt bereit sind und die Bodhisattva-Gelübde ablegen.

In den Dharma-Texten finden wir zu diesen einzeln Schritten folgendes:

### ***Die Disziplin durch Gelübde: Nichtheilsames Handeln vermeiden, um den eigenen Geist zu stabilisieren***

Dies bedeutet, laut Patrul Rinpotsche, S.308, „alle zehn schädlichen Verhaltensweisen von Körper, Rede und Geist, die nicht auf das Wohl der Wesen gerichtet sind, wie ein Gift zu meiden.“

Wir unterscheiden eine gewöhnliche und eine besondere Form. *Die gewöhnliche Disziplin durch Gelübde* besteht aus den sieben Arten der Gelübde persönlicher Befreiung, wie sie *Stufen der Bodhisattvas* aufzählt:

»Für einen Bodhisattva besteht die Disziplin durch Gelübde im korrekten Empfangen einer der sieben Arten von Gelübden persönlicher Befreiung: die ethische Disziplin von voll ordinierten Mönchen und Nonnen, von Nonnenanwärterinnen und von Novizen **und Novizinnen** sowie von gelübdehaltenden männlichen und weiblichen Laien – wobei, wie man wissen sollte, zu den Letztgenannten die ›Haushälter‹ wie auch die ›völlig entsagende Laien‹ (mit Keuschheitsgelübden) gehören.«

### ***Mit welcher Motivation praktizieren wir Disziplin?***

Gampopa erklärt im *Schmuck der Befreiung*, S. 119, wie sich die Motivation auf das Nehmen von Gelübden auswirkt: „Wenn die sieben Arten von Gelübden mit der Motivation genommen werden, Glück in den drei Welten (der Begierde, Form und Formlosigkeit) zu erlangen, nennen wir dies »ethische Disziplin für persönlichen Vorteil«. Wenn sie mit der Motivation genommen werden, das eigene Leid für immer hinter sich zu lassen, nennen wir dies »ethische Disziplin aus Hörer-Entsagung«. Und wenn sie mit der Motivation genommen werden, die große Erleuchtung zu erlangen, nennen wir dies »ethische Disziplin der Bodhisattva-Gelübde«.

Sie alle (die solche Disziplin praktizieren) unterlassen es, anderen zu schaden und Ursachen für Leid zu erzeugen. Einfache Praktizierende der persönlichen Befreiung (die noch nicht die Bodhisattva-Motivation hervorgebracht haben) unterlassen diese Handlungen um ihres eigenen Wohles willen, ein Bodhisattva aber entsagt ihnen zum Wohle anderer.

»Disziplin wahrt man nicht, um König zu werden, höhere Wiedergeburt zu erlangen oder wie Indra oder Brahma zu werden, nicht um Wohlstand oder Macht zu erlangen, nicht des guten Aussehens wegen oder aus ähnlichen Beweggründen. Disziplin wahrt man nicht aus Angst vor den Schrecken der Höllenbereiche, aus Angst vor einer Wiedergeburt als Tier oder aus Furcht vor dem Reich des Todesherrn Yama. Weshalb wahrt man sie dann? Nun, Disziplin wird gewahrt, weil sie das Mittel ist, andere zur Buddhaschaft zu führen und sich um den Nutzen und das Glück aller Lebewesen zu bemühen. Deshalb wird Disziplin gewahrt.«

### ***Achtsamkeit und Disziplin***

Gendün Rinpotsche in den *Herzensunterweisungen*, S. 145: „Die Grundlage von Meditation ist Disziplin – das Entwickeln von Achtsamkeit bei allen Handlungen von Körper, Rede und Geist. Indem wir stets daran denken, anderen nicht zu schaden, sondern zu ihrem höchsten Wohl beizutragen, wird sich die altruistische Einstellung immer mehr in unserem Geist ausbreiten und zu einer alles umfassenden Lebensweise werden.“

Gendün Rinpotsche in den *Herzensunterweisungen*: „...ohne Begierde und Anhaften keine Disziplin“

Wie achtsam wir dabei sein sollten, illustriert das folgende Zitat im *Schmuck der Befreiung* auf S.196: »Ein disziplinierter Praktizierender sollte Acht geben wie ein Mann, der voller Angst einen randvollen Topf Senföl trägt während neben ihm jemand sein Schwert hebt und droht, ihn zu töten, sobald etwas überläuft.«

Gampopa beschließt im *Schmuck der Befreiung*, auf S.120 eine längere Ausführung mit folgenden Worten: „Deshalb ist ethische Disziplin als Basis für das Hervorbringen der Bodhisattva-Geisteshaltung notwendig.“

Die ***besondere Disziplin durch Gelübde*** entspricht dem Bodhisattva-Gelübde. Dazu gehört das Entwickeln des strebenden und angewandten Erleuchtungsgeistes und das Vermeiden der Handlungen und Einstellungen, die dieses Gelübde schwächen bzw. brechen. Dazu heißt es im *Schmuck der Befreiung*, S.150:

„Der strebende Erleuchtungsgeist geht verloren, wenn wir Lebewesen aus unserem Geist ausschließen, die vier negativen Handlungen<sup>4</sup> begehen oder eine Geisteshaltung entwickeln, die nicht mit ihm in Einklang ist.“

Weiterhin beinhaltet die Schulung im strebenden Erleuchtungsgeist (*Schmuck der Befreiung*, S.152): „Kein Lebewesen im Geist auszuschließen, sich an die Vorzüge des Erleuchtungsgeistes zu erinnern, die beiden Ansammlungen zu erwerben, immer wieder den Erleuchtungsgeist zu üben und die vier positiven Handlungen auszuführen und die vier negativen zu unterlassen – diese fünf Verpflichtungen fassen die Schulung des Strebens zusammen.“

Die vier negativen Handlungen sind (S.156): „(1) Einen Lehrer oder Verehrungswürdigen zu betrügen, (2) in anderen Reue zu erzeugen über etwas, was nicht zu bereuen ist, (3) aus Abneigung und Wut ungehobelt und schlecht über einen Bodhisattva zu reden, d.h. über jemanden, der den Erleuchtungsgeist in sich erweckt hat, und (4) Lebewesen zu täuschen oder zu hintergehen.“

Die entsprechen vier positiven Handlungen sind (S.156): „(1) Niemals bewusst zu lügen, auch wenn es das eigene Leben kostet, (2) alle Wesen zur Tugend zu bewegen sowie sie in den heilsamen Handlungen des großen Fahrzeugs anzuleiten, (3) Bodhisattvas, d.h. solche, die den Erleuchtungsgeist hervorgebracht haben, als unsere Lehrer, als Buddha, zu betrachten und ihre Qualitäten in den zehn Richtungen zu preisen und (4) allen Wesen mit einer wahrhaft altruistischen Geisteshaltung zu begegnen, frei von Hintergedanken und Scheinheiligkeit.“

Der angewandte Erleuchtungsgeist geht laut *Stufen der Bodhisattvas* (*Schmuck der Befreiung*, S.150 und S.177) verloren: „...wenn jemand vollständig in die vier Verhaltensweisen, die einer moralischen Niederlage entsprechen, verstrickt ist.“ Diese sind:

»Aus Verlangen nach Gewinn und Ansehen sich selbst preisen und andere herabsetzen,  
**Fehler! Textmarke nicht definiert.** aus Geiz Leidenden und Schutzlosen nicht die edle Lehre oder materielle Dinge geben,  
aus Ärger jemanden tadeln, ohne seine Entschuldigung anzuhören,  
sowie das große Fahrzeug aufgeben und etwas lehren, was nur dem Anschein nach Dharma**Fehler!**  
**Textmarke nicht definiert.** ist.«

Weiterhin gehört zur Praxis des Bodhisattva-Gelübdes (nach den *Schulungsanweisungen*) das Vermeiden folgender Wurzelvergehen (S.176):

1. »Etwas zu stehlen, das den drei Juwelen gehört, gilt als moralische Niederlage (in Hinblick auf die vier Basisgelübde).<sup>5</sup>
2. Jemanden zu veranlassen, die edle Lehre aufzugeben, nannte der Mächtige das zweite (Wurzelvergehen).
3. Einem Mönch, auch wenn er in sittlicher Disziplin versagt haben sollte, die Dharmaroben zu stehlen, ihn zu schlagen oder ins Gefängnis zu werfen oder ihn dazu zu bewegen, die Ordination aufzugeben,
4. eines der fünf extremen Vergehen auszuführen (s.S.283),
5. an verkehrten Anschauungen festzuhalten und
6. bewohnte Orte und dergleichen zu zerstören – alle diese nannte der Siegreiche Wurzelvergehen.
7. Zu Lebewesen, deren Geist nicht bereit ist, über Leerheit zu sprechen,
8. jene, die dem Buddha folgen, vom Weg zur vollkommenen Erleuchtung abzubringen,
9. (jemanden zu veranlassen) unter Aufgabe der Gelübde persönlicher Befreiung das große Fahrzeug zu praktizieren,
10. zu behaupten, durch die Schulung des Fahrzeugs der Schüler (Hörer) würden Begierde und die anderen Emotionen nicht überwunden, und andere zu dieser Anschauung zu überreden,
11. die eigenen Qualitäten zu preisen und aus (Verlangen nach) Gewinn und Ansehen scharf und verächtlich über andere zu reden,
12. falsche Behauptungen aufzustellen, wie ›Ich ertrage das Tiefgründige (d.h. die Leerheit)‹,
13. Ordinierte (aus persönlicher Abneigung) zu verurteilen und bestrafen,
14. sich anzueignen, was den drei Juwelen als Geschenk dargebracht wurde, oder jemandem, der in geistige Ruhe vertieft ist, etwas wegzunehmen, sowie die Nahrung derer zu verschenken, die ins zutiefst Wahre vertieft sind (und z.B. in Klausur leben)

<sup>4</sup> Die vier negativen Handlungen sind: 1. den Lehrer irreführen, 2. in anderen Bedauern über ihre guten Handlungen erwecken, 3. jemanden vom Weg des großen Fahrzeugs abbringen (Lehrer oder Bodhisattvas verunglimpfen) und 4. andere betrügen (indem man sich äußerlich nett verhält, aber innerlich schlechte Absichten hegt). Siehe Kap.10, Abschnitt 5.

<sup>5</sup> Die vier Basisgelübde sind: nicht zu töten, stehlen, lügen oder sich sexuell fehlzuverhalten.

– all dies sind Wurzelvergehen, die bewirken, dass Lebewesen in den großen Höllen wiedergeboren werden.«

### ***Wie sollen wir uns denn das alles merken?***

Als Antwort hierauf endet eine weitere Liste mit 46 schädlichen Verhaltensweisen, die ein Bodhisattva vermeidet, mit der vereinfachenden Zusammenfassung: „...Wer jedoch aus Liebe handelt und wirklich auf Heilsames ausgerichtet ist, macht keine Fehler.“

Gendün Rinpotsche in den *Herzensunterweisungen*, S. 157: „Wenn wir uns zuviel Disziplin (speziell beim Meditieren) auferlegen, spannt sich der Geist immer mehr an und blockiert.“

Gendün Rinpotsche in den *Herzensunterweisungen*, S. 214: „Jeden Tag sollten wir uns um diese Offenheit und Geistesgegenwart bemühen. Das ist wahre Disziplin, durch die sich unsere Praxis Tag für Tag vertieft.“

### ***Die Disziplin des Ausführens heilsamer Handlungen, die unsere eigenen Qualitäten zur Reife bringt***

Patrul Rinpotsche, S.309: „Damit ist gemeint, so viele Quellen des Verdienstes für die Zukunft wie möglich zu schaffen, indem ihr jede Gelegenheit ergreift, eine heilsame Tat zu tun, auch wenn sie noch so unwichtig erscheint.“

Gampopa (S.178): „Nachdem ein Bodhisattva die Disziplin durch Gelübde auf korrekte Weise angenommen hat, widmet er Körper und Rede dem Ziel der großen Erleuchtung, indem er alle ihm nur möglichen heilsamen Handlungen ausführt. Zusammengefasst ist dies die »Disziplin des Ausführens heilsamer Handlungen«. Was damit gemeint ist, erklärt *Stufen der Bodhisattvas*:

»Sie respektieren die Disziplin der Bodhisattvas und folgen ihr, indem sie sich in Studium, Kontemplation und Meditation sowie in den Freuden der Zurückgezogenheit bemühen. Sie verehren ihre Lehrer und dienen ihnen, sie pflegen und umsorgen die Kranken, sind wirklich freigebig, heben die Qualitäten anderer hervor und freuen sich über deren Verdienste. Sie bleiben gleichmütig, wenn sie verachtet werden, widmen alles Heilsame der Erleuchtung, machen Gebete und bringen den drei Juwelen ihre Verehrung dar. Sie sind voll freudiger Ausdauer in ihrem Streben, sind gewissenhaft und erinnern sich der Schulung. Wachsam halten sie ihre Gelübde und hüten die Tore ihrer Sinne. Sie halten beim Essen Maß und widmen sich im ersten und letzten Teil der Nacht fleißig ihren Übungen. Sie folgen den edlen Meistern und spirituellen Freunden, indem sie ihre eigenen Fehler untersuchen, bekennen und sich von ihnen befreien. In dieser Weise alle Dharmas zu praktizieren, zu wahren und zu mehren nennt man die »Disziplin des Ausführens heilsamer Handlungen«.«

Der darauf folgende Abschnitt von Gendün Rinpotsche (*Herzensunterweisungen*, S.106) über die Qualitäten der Schüler ist aufschlussreich in Hinblick auf Disziplin, die unsere eigenen Qualitäten zur Reife bringt:

„Auch kann der Lehrer keinen Schüler annehmen, der es aufgrund sehr starker Emotionen nicht schafft, seine Handlungen zu kontrollieren oder der in seinem Verhalten nicht gefestigt genug ist. Der Schüler muss fähig sein, den Dharma mit Ausdauer und Mut zu praktizieren, und sollte eine ausreichende Basis von Mitgefühl und Liebe mit sich bringen. Seine körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen sollten diszipliniert und respektvoll sein.“

### ***Die Disziplin, die das Wohl der Wesen bewirkt und sie zur Reife bringt***

Diese besteht zusammengefasst aus elf zu beachtenden Punkten. Welche das sind, wird in *Stufen der Bodhisattvas* aufgezählt (Gampopa S.176):

»Bei sinnvollen Handlungen freundschaftlich zu helfen,  
das (körperliche) Leid unglücklicher Wesen zu vertreiben,  
jenen, die nicht wissen, wie sie sich helfen können, Kenntnisse zu vermitteln,  
erwiesene Güte dankbar zu erwidern,  
Gefährdete und Furchtsame zu beschützen,  
das mit Leiden einhergehende (psychische) Elend zu vertreiben,  
Bedürftige mit dem Notwendigen zu versorgen,  
auf gute Weise die am Dharma Interessierten um sich zu sammeln,  
sie in Einklang mit ihrer Geisteshaltung auf dem Weg zu führen,

andere durch wahre Qualitäten zu erfreuen (d.h. ihnen den Dharma vorzuleben) sowie: Schädlichem auf vortreffliche Weise ein Ende zu setzen, (üble Kräfte) durch Wunderkräfte abzuschrecken und Sehnsucht und Streben (nach Heilsamem) zu wecken.«

### ***Reines Verhalten mit Körper, Rede und Geist***

Gampopa S.179: „Um das Vertrauen anderer zu erhalten und selbst keinen Schaden zu nehmen, geben Bodhisattvas alle aus unreiner Motivation erwachsenden Handlungen der drei Tore (Körper, Rede und Geist) auf und bemühen sich auf allen drei Ebenen um ein Verhalten mit reiner Motivation. Bodhisattvas unterlassen deshalb alles unrein motivierte körperliche Verhalten, also hastiges, unbeherrschtes Benehmen wie unnötiges Umherlaufen, Umherspringen und dergleichen. Sie üben sich in einem Verhalten mit reiner Motivation, sind gelassen, sanft und haben ein freundliches Lächeln.“

Folgender Abschnitt von Gendün Rinpotsche in den *Herzensunterweisungen*, S.105/106, der die Qualitäten eines Lamas beschreibt, ist zugleich eine genaue Beschreibung von rechter Disziplin zum Wohle anderer:

„Welches sind die Merkmale eines authentischen Lehrers? Er sollte in seinem äußeren Verhalten maßvoll, beherrscht und diszipliniert sein, damit er seine Schüler nie zu schädlichem Handeln verleitet und ihre weitere Entwicklung in Gefahr bringt. Durch seine Worte und Taten sollte er alle Wesen zu immer umfassenderen ethischen Verhalten inspirieren, so dass sie Nichtheilsames meiden und Heilsames kultivieren. Er sollte den gesamten Weg gegangen sein und durch seine fortgesetzte, tiefe Praxis alle Verwirklichungen erlangt haben. Sein Geist sollte frei von Eigennutz und allen Wesen gegenüber fortwährend von grenzenloser Liebe und grenzenlosem Mitgefühl erfüllt sein. Auch die völlige Abwesenheit von Stolz zeichnet einen authentischen Meister aus. Er hat keinerlei egoistische oder profane Interessen mehr, sondern wünscht ausschließlich, alle Lebewesen zur Reife zu führen und ihnen so zu ermöglichen, sich von ihren Konditionierungen und dem daraus folgenden Leid zu befreien. In der tibetischen Tradition wird ein solcher authentischer Lehrer „Lama“ genannt.“

### ***Was ist höchste Disziplin?***

Das von *Brahmavishesacinti* erbetene Sutra erklärt die höchste Ebene von Disziplin: »Nicht in Unterscheidungen zu verweilen ist Disziplin...«

Im Sutra (*Zehn Kreise des Bodhisattvas*) »Essenz der Erde« lesen wir:

»Die Meditation der Weisen über die Leerheit aller Phänomene stützt sich auf nichts und weilt in nichts – und das in allen Welten, denn sie verweilen in keinerlei (Vorstellungen von) Existenz: Dies ist das Wahre der Disziplin des wahrhaft Heilsamen.«

So heißt es in dem von *Susthitamati-Devaputra* erbetenen Sutra:

»Wenn es die Selbstbezogenheit nicht mehr gibt, zu denken: ›Hierzu bin ich verpflichtet und dazu nicht‹, so ist das die vollkommen reine Disziplin, die Disziplin Nirwanas.«

Im *Zehn Kreise Sutra* heißt es weiter:

»Jemand mag zu Hause leben, ohne sich Bart und Haare zu scheren, ohne Roben zu tragen und ohne an Disziplin zu denken – besitzt ein solcher aber authentische Verwirklichung, so ist er ein ›Mönch‹ im wahren Sinne.«

### ***Wie können wir Disziplin verstärken?***

*Schmuck der Befreiung*: „Disziplin durch die Kraft ursprünglichen Gewahrseins zu vermehren bedeutet, gewahr zu sein, dass die drei Aspekte einer Handlung völlig rein sind: der die Disziplin Übende, die Disziplin selbst und das Gegenüber unserer Übung in Disziplin gleichen einer magischen Illusion (d.h. wir erkennen, dass sie keine konkrete Wirklichkeit besitzen).“

„Disziplin mit der Kraft der Weisheit auszudehnen bedeutet, ihre positive Kraft zu mehren, indem wir beim Üben von Disziplin die Kraft der Weisheit zur Anwendung bringen: Wir beginnen mit dem Wunsch, dass

durch diese Handlung sämtliche Wesen zur Buddhaschaft geführt werden mögen – während des Handelns haften wir nicht an der Gabe – und nach Abschluss der Handlung bleiben wir frei von Erwartungen hinsichtlich der Auswirkungen unserer Disziplin. Dies bewirkt eine starke Ausweitung ihrer positiven Kraft.“

Disziplin *durch die Kraft der Widmung grenzenlos werden zu lassen* bedeutet, sie zum Wohl aller Wesen der unübertrefflichen Erleuchtung zu widmen, denn dadurch wird die Handlung grenzenlos. Durch die Widmung werden ihre positiven Auswirkungen nicht nur vermehrt, sondern sie werden auch unerschöpflich.

### **Wie können wir Disziplin völlig rein praktizieren?**

*Schmuck der Befreiung*: Wenn Disziplin von Leerheit durchdrungen ist, führt sie nicht zur Wiedergeburt im Daseinskreislauf, und wenn sie zugleich von Mitgefühl durchdrungen ist, führt sie nicht in die niederen Fahrzeuge. Solche Disziplin führt ausschließlich zum nirgends verweilenden Nirwana, denn sie ist wirklich rein.

*Von der Leerheit durchdrungen zu sein* bedeutet, Disziplin mit den »vier Siegeln der Leerheit« zu versehen: dem inneren Siegel, die Leerheit des Körpers, dem äußeren Siegel, die Leerheit des Besitzes, dem Siegel des Handelnden, die Leerheit des Geistes, und dem Siegel des Zieles, die Leerheit der Erleuchtung.

*Von Mitgefühl durchdrungen zu sein* bedeutet, Disziplin zu üben, weil uns das Leid einzelner oder aller Wesen unerträglich ist.

### **Welche Auswirkungen hat Disziplin?**

Gampopa S.181: Disziplin trägt zweierlei Früchte: letztendliche und vorläufige. Die letztendliche Frucht ist das Erlangen der unübertrefflichen Erleuchtung, wie in *Stufen der Bodhisattvas* zu lesen ist:

»Haben Bodhisattvas die befreiende Qualität der Disziplin vervollkommenet, verwirklichen sie die unübertreffliche, reine, vollendete Erleuchtung, die vollkommene Buddhaschaft.«

Die vorläufige Frucht ist, dass wir – selbst wenn wir es nicht begehren – höchstes Glück und Wohlergehen im Daseinskreislauf erfahren. Hierzu heißt es im *Korb der Bodhisattva-Lehrreden*:

»Shariputra! Es gibt nichts an Pracht und Vorzügen im Leben von Göttern und Menschen, was ein Bodhisattva mit völlig reiner Disziplin nicht erfahren würde.«

Doch ohne von dem Glück und den Freuden des Daseinskreislaufes überwältigt zu werden, geht ein Bodhisattva den Weg der Erleuchtung. So lesen wir in dem *von Narayana erbetenen Sutra*:

»Bodhisattvas, die solche Disziplin besitzen, regieren als Weltenherrscher, ohne dadurch irgendwelchen Schaden zu nehmen, denn auch dann sind sie achtsam und streben nach Erleuchtung. Selbst als Indra nehmen sie keinerlei Schaden, denn sie sind weiterhin achtsam und streben nach Erleuchtung.«

Zudem wird ein Bodhisattva, der Disziplin besitzt, von Menschen und von nichtmenschlichen Wesen verehrt und aufs höchste geschätzt. So heißt es im selben Sutra:

»Ein Bodhisattva, der solche Disziplin besitzt, erfährt unaufhörliche Verehrung durch die Götter und Lobpreisungen von den Nagas, er wird fortwährend von den Yakshas gepriesen und von den Geruchsessern verehrt, Brahmanen, Adlige, Kaufleute und Haushälter bitten ständig um seine Hilfe, die Buddhas sind seiner stets gewahr und Götter und andere weltliche Wesen geben ihm ständig Kraft.«

\* \* \*