

Die moralischen Gebote

Heilende Gelübde

(Roshi Joan Halifax)

Die Gebote, oder heilenden Gelübde haben sich über viele Jahre während der Gemeinschaft des Buddhas vor 2500 Jahren entwickelt. Am Anfang, als der Buddha Mönche ordinieren wollte, gab es keine Gebote, so wie wir sie heute kennen. Aber als Schwierigkeiten entstanden, hat man sich Richtlinien ausgedacht, um sowohl die Gemeinschaft, als auch den Geist der Übenden zu schützen.

Die Gebote waren und sind ein lebendiger Körper des Erwachens, ein Weg, jetzt Buddha zu sein, und eine Quelle für unser Dasein als soziale Wesen. Der Buddha wusste das, und als er im Sterben lag, gab er seinen Schülern 3 Empfehlungen: er ermutigte sie, die Wahrheit der Unbeständigkeit zu realisieren, sodass sie ihre weltlichen Anhaftungen loslassen können; er forderte sie auf, sich von den Geboten führen zu lassen, um ihren eigenen Geist und ihr Leben so zu festigen, um untereinander und mit allen Wesen in Harmonie zu leben; und er ermutigte sie, sich selbst ein Licht zu sein und volle Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Er bemerkte, dass ein klares und anständiges Leben zu führen die Grundlage sein würde, um sich vom Leid zu befreien. Und wenn seine Nachfolger einen starken moralischen Charakter hätten, wäre ihr Geist sicherlich offen für die ihm innewohnende natürliche Weisheit und Mitgefühl. Auf diese Art und Weise würden sie gleichsam zu Buddhas werden.

Wenn wir heutzutage die Gelübde empfangen, gleichgültig ob wir Mönche oder Laien sind, lassen wir zu, dass sie unser Leben für eine tiefere Wahrheit öffnen, nämlich dass wir nicht voneinander getrennt sind. Indem wir die Gebote leben, können wir entdecken, dass wir sowohl an Leid, als auch an Erleuchtung gebunden sind. Und so können wir wahrnehmen, dass wir alle einen gemeinsamen Körper, ein gemeinsames Leben und ein gemeinsames Streben nach Glück und Frieden teilen.

Beim Empfangen der Gebote müssen wir eine klare Absicht haben sie zu üben, auch wenn wir sie nicht perfekt einhalten können. Eben weil wir sie nicht perfekt

einhalten können, nähren wir natürlicherweise Demut und Güte, aber wir müssen uns auf jeden Fall so gut wie möglich anstrengen. Das ist ein "gelobender Geist", ein Geist, der jeden Moment den "tiefsten Wunsch" hegt, den herzerreißenden Wunsch uns und anderen zu helfen sich vom Leid zu befreien.

Das Wort für Gebote heißt auf Sanskrit "Sila". Das bedeutet soviel wie gelassen und friedvoll. Diese Gelassenheit und der Frieden sind ein Geisteszustand, der nicht vom Feuer der Erregung, dem Hass, der Gier oder der Verblendung gefangen wird. Unter der Führung der Gebote stärken die Gebote in uns Gelassenheit und Gleichmut. Ohne geistige Stabilität können wir mit unserer Umwelt nicht auf eine gesunde Art und Weise verbunden sein.

Es entsteht eine Art von Alchemie der Dankbarkeit und der Gelassenheit, die sich in unserem Leben öffnet, wenn wir uns und anderen keinen Schaden mehr zufügen. Unsere Konzentration und Aufmerksamkeit werden fester und stärker, und die Fähigkeit, das Wesen der Wahrheit zu sehen ist vertieft. Wir müssen erkennen, dass wir auch mit individuellen Gelübden leben, Gelübde, die unserem Leben Bedeutung und Kraft geben.

Wir müssen diese Gelübde erkennen und erforschen. Wir leben aber auch inmitten von Regeln und Gelübden unserer Gesellschaft, unserer Religionen und unserer Umwelt. Die wichtigsten Gelübde sind allerdings diejenigen, die das Leid transformieren, Gelübde, die das Ego zähmen und transformieren, und Gelübde, die, um Erleuchtung zu erkennen Herz und Geist in und um uns öffnen, sodass wir sehen können, wer wir wirklich sind, und dass wir nicht voneinander getrennt sind.

Letztlich fordern uns die Gebote auf, Verantwortung für uns und für die momentane Situation, in der wir uns befinden zu übernehmen. Wie ist unsere Geistesverfassung? Wie ist unsere Geistesverfassung in Bezug zu unserer Lebenssituation? Wie können wir unseren Geist so wenden, damit wir sehen, dass wir von all dem nicht getrennt sind? Wie können wir erkennen, dass unsere Denkweise, unsere Haltungen und Befürchtungen sich entwickeln, in dem Maß wie wir auf die Welt um und in uns reagieren?

Praktizieren wir basierend auf den Geboten, beginnen wir unser Leben wie eine

Kunst zu behandeln: wir merken, dass wir zur Vollkommenheit unseres Lebens das üben müssen, was am schwersten für uns ist und nicht an Dingen anhaften, die uns zurückhalten. Dazu braucht man großes Engagement und Disziplin. Ein Lehrer hat einmal gesagt: Disziplin ist Gehorsam gegenüber der Achtsamkeit. Die Gebote verbessern unsere Achtsamkeit. Und das Üben von etwas, was wir nicht besonders gut können, lässt uns stärker werden und beseitigt Angst und fehlendes Vertrauen.

Unsere buddhistischen Gebote beschäftigen sich mit der Umwandlung des Geistes des Mangels, der uns minderwertig fühlen lässt und dass andere minderwertig sind. Wir befinden uns oft in einem schrecklichen Zustand der Unzufriedenheit und projizieren dies auf die Welt. Wir haben den menschlichen Geist unterschätzt. Das 2. buddhistische Gebot reflektiert dieses Problem, indem es uns auffordert nicht zu stehlen. Unsere Unzufriedenheit mit unserem Leben, das wir haben, wer wir meinen zu sein, bringt uns dazu, uns das zu nehmen, was uns nicht gehört. Wir stehlen im Geiste und im Herzen und mit unseren Händen. Die Gebote fordern uns auf, den Geist des Mangels in uns und anderen nicht zu nähren.

Dieses Gebot repräsentiert auch die Großzügigkeit. Wie können wir geben, erbitten und annehmen, was benötigt wird? Und wie können wir allen Lebewesen dienen, uns selbst eingeschlossen? Und alle Gebote tragen jedes Gebot in sich. So beinhaltet das Gebot nicht zu stehlen das Gebot nicht zu töten in sich, andere nicht mit Respektlosigkeit zu behandeln, nicht schlecht über andere zu sprechen, einen klaren Geist zu bewahren und keine Rauschmittel zu nehmen. Töten ist stehlen, ist andere nicht zu respektieren. Schlecht über andere zu reden bedeutet ihnen den Frieden zu rauben, keinen klaren Geist zu bewahren bedeutet uns selbst die Möglichkeit zu nehmen, zu sehen wie die Dinge wirklich sind. Wenn wir es schaffen auch nur ein Gebot vollständig zu leben, leben wir sie alle.