
Die sechzehn Gebote

Die sechzehn Gebote des Bodhisattvas bestehen aus den drei Zufluchtnahmen, den drei reinen Geboten und den zehn großen Geboten (den zehn *kai*).

Die drei Zufluchtnahmen

Die erste Reihe der Gebote besteht darin, Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum Schatz der Sangha zu nehmen. Die Bedeutung von „Zuflucht nehmen" ist, sich ohne Vorbehalte und ohne zu zögern anzuvertrauen, so wie jemand, der keine Angst hat, ins Wasser zu tauchen. „Zuflucht nehmen" bedeutet in diesem Fall nicht, vor etwas zu fliehen, um sich zu schützen, sondern sich vertrauensvoll darauf zu verlassen.

1. Ich nehme Zuflucht zu Buddha,
2. Ich nehme Zuflucht zum Dharma,
3. Ich nehme Zuflucht zur Sangha.

Zuflucht zu Buddha nehmen

Natürlich bedeutet es, Zuflucht zu Shakyamuni und all den Meistern der Weitergabe zu nehmen. Durch ihr Erwachen haben sie erkannt, dass alle Wesen Buddha sind, alle Wesen manifestieren die ultimative Realität. Zuflucht zu Buddha zu nehmen bedeutet also, Zuflucht zu allen Wesen zu nehmen, mit anderen Worten, zu unserer wahren Natur, der Buddha-Natur.

Zuflucht zum Dharma nehmen.

Es bedeutet, sowohl in der Lehre des Buddha als auch gleichzeitig in allen Phänomenen Zuflucht zu nehmen. Alle Phänomene sind Ausdruck des Dharma. Und wenn man diesen erwachenden Geist hat, diesen Geist, der empfänglich ist für die Wahrheit, die sich überall manifestiert, kann man dem Dharma ständig und überall begegnen.

Zuflucht zur Sangha nehmen

Die Sangha bezeichnet die Gemeinschaft der Praktizierenden, unsere Gefährten auf dem Weg. Die Sangha ist in gewisser Weise Buddhas Gegenwart im Hier und Jetzt, denn er existiert nur durch diejenigen, die den Weg, den er gelehrt hat, praktizieren. Er manifestiert sich durch die Praxis.

Die drei reinen Gebote

1. Aufhören, Schlechtes zu tun
2. Nur Gutes tun
3. Gutes für andere tun.

Diese scheinbar sehr einfachen Gebote umfassen die Essenz der Dharma-Praxis. Jeder versteht sie, aber es ist nicht so einfach, sie zu praktizieren.

Aufhören, Schlechtes zu tun

Das Schlechte ist nicht etwas, es existiert nur, wenn man es praktiziert.
Schlechtes zu tun bedeutet im Allgemeinen, anderen oder sich selbst Leid zuzufügen. Grundsätzlicher bedeutet es jedoch, sich selbst und andere von ihrer wahren Buddha-Natur zu trennen. Es gibt zehn Gebote, die konkret beschreiben, wie man vermeidet, im täglichen Leben „Schlechtes zu erzeugen". „Aufhören, Schlechtes zu tun" bedeutet also, die zehn Gebote zu praktizieren.

Nur Gutes tun
Gutes für andere tun

Um diesen Geboten, wie z. B. das Gebot „nichts Schlechtes tun", zu folgen, kann es nötig sein, dass wir ständig auf unsere Handlungen achten und uns bemühen, sie zum Wohle anderer auszuführen. Allmählich können wir sie durch Achtsamkeit schließlich unbewusst und natürlich verwirklichen. Wenn man nur Gutes tut, indem man sich bewusst ist, dass man Gutes tut, „ich bin gut, ich tue Gutes", wird dieses Gute zu einer Manifestation des anhaftenden Geistes und verliert seine Fähigkeit, alle Wesen zu befreien. Wenn das Gute auf natürliche Weise praktiziert wird, dann ist es Erwachen und Befreiung.

Die zehn großen Gebote

Jeder Moment des täglichen Lebens ist eine Gelegenheit, die Gebote zu studieren, unseren Geist und unseren Körper zu beobachten und zu sehen, wie wir uns in Bezug auf diese Gebote verhalten. Für Buddha sind die Gebote Befreiungen und keine Verbote. Sie werden von denjenigen als Verbote angesehen, die sie als eine Reihe von Regeln betrachten, die ihnen verbieten, so zu handeln, wie ihr Ego gerne handeln würde.
Außerdem hängt die Anwendung der Gebote von der jeweiligen Situation ab, sie ist nie absolut. Jedes Gebot hat immer zwei Seiten. Die negative Seite, die einem Verbot entspricht: „Tu das nicht", „Töte nicht" Die positive Seite ist eine Quelle von Werten und Bedeutung. Die positive Seite von „Nicht töten" bedeutet zum Beispiel, das Leben zu schützen. Wenn wir also bei unseren alltäglichen Handlungen auf die Gebote achten, vermeiden wir, Böses zu tun, und ermutigen uns, Gutes zu tun.

1. Nicht töten
2. Nicht stehlen
3. Nicht begehren (keine Sexualität ohne Liebe)
4. Nicht lügen
5. Sich nicht berauschen (sich nicht betrinken oder Drogen nehmen)
6. Nicht kritisieren
7. Sich nicht bewundern
8. Nicht geizig sein
9. Nicht wütend werden
10. Die Drei Schätze nicht verleumden

Nicht töten

„Nicht töten“ bedeutet, das Leben aller fühlenden Wesen zu schützen und kein Leid zu verursachen, auch nicht indirekt, z. B. durch die Produktion von Waffen oder den Verzehr von Fleisch aus Massentierhaltung.

Nicht stehlen

Das Stehlen entspringt der Gier und dem Besitzdenken. Der Missbrauch von natürlichen Ressourcen kann daher auch als Diebstahl angesehen werden. Da uns aber im Grunde nichts wirklich gehört, können wir den gierigen Geist direkt aufgeben. Die positive Seite von „nicht stehlen“ ist, das Geben zu praktizieren.

Nicht begehren (keine Sexualität ohne Liebe)

Mit Sexualität ohne Liebe ist eine egozentrische Sexualität gemeint, bei der jeder auf seinen eigenen Genuss konzentriert ist, ohne Rücksicht auf den anderen, ohne Respekt und Liebe für den anderen. Sexualität wird nicht verurteilt, da sie die Quelle des Lebens ist, aber sie muss mit Liebe und Mitgefühl ausgeübt werden.

Nicht lügen

Man soll weder andere anlügen, um einen Vorteil zu erlangen, noch sich selbst belügen. Mit Zazen lernen wir, uns selbst zu akzeptieren und keine Angst vor der Wahrheit zu haben. Nur wer die Wahrheit akzeptiert, kann sich weiterentwickeln.

Sich nicht berauschen (sich nicht betrinken oder Drogen nehmen)

Es geht darum, den eigenen Geist nicht zu verwirren, aber auch andere nicht dazu zu ermutigen. Wenn man die Selbstkontrolle verliert, kann das zu Worten und Taten führen, die man später bereut, oder sogar zu schweren Unfällen. Nicht nur Alkohol und Drogen trüben den Geist, sondern auch alle Arten von Illusionen. Letztendlich ist es die Praxis des Erwachens, sich nicht zu berauschen und keine Illusionen zu kultivieren.

Nicht kritisieren

Nicht schlecht über andere reden. Anstatt die Fehler anderer anzuprangern, ist es besser, ihnen auf freundliche und respektvolle Weise zu helfen, keine Fehler zu begehen. Wenn man kritisieren will, sollte man sich fragen, aus welchem Geist diese Kritik kommt. Geht es darum, sich selbst zu profilieren, oder darum, dem anderen zu helfen?

Sich nicht selbst bewundern

Sich selbst zu bewundern, sich selbst in den Vordergrund zu stellen, entspringt dem Wunsch, sich von anderen zu unterscheiden. Zu denken, dass es einen Unterschied zwischen einem selbst und anderen gibt und dass man sie herabsetzen kann, ist ein Symptom für ein tiefes Missverständnis der Gebote.

Nicht geizig sein

Das beste Mittel gegen Geiz ist, Großzügigkeit zu praktizieren, nicht nur im materiellen Sinne, sondern auch, indem man seine Aufmerksamkeit und Zeit schenkt, ein freundliches Wort sagt. Im Grunde gibt es nichts, bei dem man geizig sein kann, denn nichts gehört einem allein.

Nicht wütend werden

Hier geht es um die Wut, die entsteht, wenn man nicht bekommt, was man will, die Wut eines frustrierten Egos, die Gewalt auslösen kann. Wenn die Wut hochkocht, sollte man sich fragen, woher sie kommt. In jedem Fall sollte man Mitgefühl und Weisheit einbringen. Man bemüht sich auch durch wohlwollende Taten und Worte, bei anderen keinen Zorn zu wecken.

Die drei Schätze nicht verleumden

Die drei Schätze sind der Buddha, der Dharma und die Sangha. Sie nicht zu verleumden bedeutet, sie zu respektieren, ihnen zu folgen, sie zu verstehen und wie ein Buddha, ein Erwachter, zu leben.

Die Gebote sind dazu da, um zu erwecken, nicht nur, um das Schlechte zu korrigieren und das Gute zu praktizieren.

Die Gebote zu befolgen bedeutet nicht, diejenigen zu verurteilen, die sie nicht befolgen, denn das wäre ein Mangel an Mitgefühl. Was wir tun müssen, ist, uns zu bemühen, die Menschen aufzuklären, damit sie den Wunsch verspüren, die Gebote zu befolgen, schon indem wir uns bemühen, selbst ein inspirierendes Beispiel zu geben, das andere dazu bringt, die Gebote zu lieben und zu befolgen.

Bei den Ordinationen sagte Meister Deshimaru oft: "Hier und jetzt übergebe ich euch die Gebote. Nehmt diesen kleinen Samen auf, der sich unbewusst und natürlich in euch entwickeln wird. Es ist der Körper, der verstehen muss, und nicht unser Geist, der in moralischen, bürgerlichen, sozialen oder anderen Kategorien begrenzt ist."