

1. Shila Sich alles Bösen enthalten

Dies ist aller Anfang der Praxis auf dem Weg. Das Böse kann sowohl individuell als auch sozial-kollektiv sein. Auch in der Form von Körper, Rede und Geist gibt es das Böse, das Unheilsame. Sich alles Bösen zu enthalten ist der Weg des Menschseins und die Praxis des heilsamen Weges für alle.

2. Shila Alles Gute tun

Aus der buddhistischen Sicht ist die Praxis "Sich alles Bösen enthalten" der Anfang und das Ende der Praxis von "Alles Gute tun". Also, "Heilsames entwickeln" heißt, mit dem Unheilsamen bewusst werden und dies nicht tun. Von da her gesehen sind die Übung des Achtfachen Pfads und der Weg des Bodhisattva, nämlich die Sechs Paramita-Wege, nichts anderes als "Alles Gute tun".

Unter dem Wort "alles" soll das Wesen des guten verstanden werden. Also "Gutes" heißt, heilsamer Umgang in der Form von Körper, Rede und Geist, sowohl individuell als auch sozial-kollektiv.

3. Shila Alle Lebewesen retten

1. Unter dem Wort „alle“ Lebewesen soll das Wesen der Lebewesen verstanden werden.

2. Also, alle Lebewesen wollen leben und überleben. Aber im Gesetz des Universums gibt es auch krank werden, alt werden, sterben, auch andere Lebewesen essen (fressen) und auch, selbst von anderen gegessen (gefressen) werden. Das ist so. Das ist weder heilsam noch unheilsam.

3. Nun, wenn wir Menschen mit diesem universellen Gesetz und mit den anderen lebenden Wesen inmitten darin stehen, werden wir aufgefordert, mit allen Lebewesen „heilsam“ umzugehen, da es das Wesen menschlichen Lebens ist.

Betend, dankend, also Nahrung (andere Lebewesen) „heilsam“ aufnehmen und auch durch Körper, Rede und Geist heilsam mit sich selbst, mit anderen, mit allen Lebewesen, ein bescheidenes und spirituell erfülltes Leben mit Freude und Dankbarkeit, also „heilsam“, führen.

4. Dies heißt bei uns Menschen, sich selbst und alle anderen „retten“. Aus diesem Lebensweg entsteht spirituelles, soziales, universelles Verhalten für alle Menschen und Lebewesen.

5. Die Praxis, diesen Lebensweg durchzuführen, ist nichts anderes als „alle Lebewesen zu retten“. Es geht dabei nicht um die Zahl der Lebewesen, sondern wie das menschliche Leben gegenüber allen anderen Lebewesen geführt wird.

4. Shila Sich enthalten vom Nehmen von Leben

"Sich enthalten" - dieser Ausdruck spricht an, den von sich aus entscheidenden Lebensweg zu gehen.

Ohne dogmatische Behauptung, ohne naive, pessimistische Zurückhaltung, drückt das "sich enthalten" aus, ein durch Einsicht erworbenes friedvolles Leben zu führen.

Die folgenden zehn Mahayana-Bodhisattva-Shilas sind nichts anderes als die Lebenspraxis, die uns zu einem friedvollen, harmonischen Leben führt.

Das Erste dieser Shilas ist: "Sich enthalten vom Nehmen von Leben". Dies ist die Übung des Gelöbnisses, mit allen Lebewesen in der Welt harmonisch und friedvoll zusammen zu leben.

Wir danken den Lebewesen, die wir als Nahrung zu uns nehmen. Und immer erneut praktizieren wir aus dieser Übung der Dankbarkeit heraus, den Frieden in dieser Welt zu verwirklichen.

Der konkrete Inhalt dieser Praxis ist die letzte der Acht Shilas aus dem Yuikyo-gyo. Wenn wir z.B. "wenig Ansprüche haben" (Shila 13), "wissen, dass alles da ist, was man braucht" (Shila 14), praktizieren wir gleichzeitig das Shila "sich enthalten vom Nehmen von Leben".

5. Shila Sich enthalten vom Stehlen

Was kann man eigentlich stehlen? Nichts. Was kann man eigentlich besitzen? Nichts. Aus diesem Irrtum heraus treibt man Übel in der Welt, aus diesem Irrtum heraus sammelt man Unheilsames im Geist. Deshalb ist diese Übung "Sich enthalten vom Stehlen" so wichtig für alle. Teilen statt Stehlen und Besitzen, also durch das Wissen, dass alles da ist, was man braucht.

6. Shila Sich enthalten von sexuellem Fehlverhalten

Sexuelle Energie ist so wesentlich und natürlich wie Appetit.

Beide sind Grund-Energien der Lebewesen, das eine, indem es individuelles Leben fortsetzt und das andere, indem es das kollektive Leben, das Arten-Leben, fortsetzt.

Nun sollen beide Lebens-Energien beim Menschen bewusst, spirituell, heilsam geführt werden. Sonst könnte immer aus dieser sexuellen Energie Unheilsames, also Leid entstehen. Wir Menschen müssen uns also mit der sexuellen Energie durch spirituelle Praxis schulen. Wir müssen für das eigene sexuelle Verhalten und dessen Konsequenzen Verantwortung übernehmen. Mit den sexuellen Energien sollen Respekt, Verstehen,

Mitgefühl und Frieden gelebt werden. Bei dieser Praxis (Shila 6), geht es nur darum, auch bei der sexuellen Energie den Weg des Friedens und der Liebe, mit Respekt und Mitgefühl zu praktizieren. Shila praktizieren, (ein konkreter Ausdruck ist z. B. Shila 19: „Den Geist zu Ruhe und Klarheit kommen lassen“), ist der Weg der wahren Liebe mit Sexualität.

7. Shila Sich enthalten von Lügen

Lügen ist eine große Belastung für den Geist, für die Seele. Man versucht, Unwahres zu behaupten und es als Wahres, als Wirkliches durchzusetzen. Dabei muss man die Angst verdrängen. Angst davor, dass doch das Wahre auftauchen könnte. Nicht-Lügen nährt heilsam unsere Herzen. Nicht-Lügen ist ein wichtiger Bestandteil des Heilsamen Lebens. Das Leben belügt uns niemals. Das Universum belügt uns niemals. Man könnte unbewusst sich selbst belügen. Dabei ist genauso Angst versteckt. Deshalb ist es wichtig, aufrecht zu sich selbst, in sich selbst zu werden. Trotz aller Schmerzen und auch Ängste übt man den Weg „Nicht-Lügen“. Es heilt uns, es schenkt uns Frieden. Das Leben lügt uns niemals an, das Universum lügt uns niemals an. In der Liebe des „Nicht-Lügens“ verweilen wir in Frieden miteinander.

8. Shila Sich enthalten vom Gebrauch von berauschenden Mitteln.

In der buddhistischen Tradition steht hier ein konkretes Wort : „Alkohol“. Es wird hier bewusst vermieden dieses Wort „Alkohol“. Dazu gibt es zwei Aspekte.

Der erste Aspekt ist: Der Alkohol ist ein großes Kapitel in der Geschichte und in der Gegenwart der Menschheit. „Der Alkohol ist der König von allen Medikamenten“ (ein Sprichwort aus Japan). Es kann sicherlich auch so sein. Es ist nur die Frage, was für Alkohol, zu welcher Gelegenheit, wie viel und wie er vertragen wird.

Mit heilsamem Alkohol heilsam umgehen zu können, ist schon eine spirituelle Praxis. Da es so schwierig ist, mit Alkohol heilsam umzugehen, deswegen ist es einfacher den Praktizierenden zu empfehlen, sich vom Gebrauch von Alkohol zu enthalten, ähnlich wie von sexuellem Verkehr (Keuschheit praktizieren).

Der zweite Aspekt ist: Wenn Alkohol als berauschendes Mittel betrachtet wird, dann gibt es heutzutage eine Menge berauschender Mittel zum unheilsamen Gebrauch, wie Tabak, Drogen, sogar Fernsehen und PC-Internet. Dabei gibt es genauso viele Fragen und letztendlich, bei den meisten Mitteln, geht es darum, wie man damit umgeht, - also wie man damit heilsam umgehen kann. Wenn es für diejenigen, die dies gebrauchen schon schwierig ist, sich zu enthalten von solchen Mitteln, dann ist es besser, sich vom Gebrauch solcher Mittel ganz zu enthalten.

Aus diesen zwei Aspekten wird es hier formuliert in der allgemeinen Form „Gebrauch von berauschenden Mitteln“. Wenn etwas als berauschendes Mittel wirkt, dann ist es schon unheilsam. Deshalb muss man bewusst und mit Anstrengung aufrecht praktizieren, mit allen Mitteln, die heilsam wirken, den Weg praktizieren. Dies ist der Sinn der Shila-Praxis.

9. Shila Sich enthalten von Kritik an den Fehlern anderer

Von anderen kritisierte Menschen fühlen sich unwohl, manchmal werden sie verletzt. Aus dieser Verletzung reagieren sie oft mit Wut und wollen sich selbst verteidigen. So sind die meisten Menschen. Deshalb wirkt bloße Kritik an den Fehlern anderer unheilsam. Man sollte sich davon enthalten. Wenn eine Kritik heilsam sein könnte, dann ist es ein Prozeß des Lehrens und des Lernens in Vertrauen. Dies ist nur möglich, wenn diese Kritik aus selbstloser Liebe und Weisheit kommt und diese Kritik von dem selbstlosen aufrechten Geist zum Lernen empfangen wird.

10. Shila Sich enthalten von Selbstlob und übler Nachrede

Selbstlob ist kindisch und hässlich. Wahre Bescheidenheit drückt Reife der Persönlichkeit aus. Aus dieser Reife kommt keine Nachrede. Nachrede kommt aus Neid. Andere loben, wenn sie tatsächlich gut sind und sich selbst erkennen in wahrer Bescheidenheit, ist heilsam und macht die Welt heil.

11. Shila Sich enthalten von Geiz

Diese Art der Anhaftung macht Menschen schwer und ihr Leben schwer. Was können wir letztendlich besitzen und für immer haben? Aus dieser erwachten Leichtigkeit praktizieren wir DANA (Geben ohne Bedingungen). Materielles Geben und Geistiges Geben im Gegensatz zu Geiz, lassen alles fließen. Sie erwecken in uns Dankbarkeit, Freude und Liebe. Durch Großzügigkeit (DANA) heilt man letztendlich sich selbst und andere. Dagegen ist Geiz ein Gift.

12. Shila Sich enthalten von Wut

Wut ist eine alles vernichtende und zerstörerische Kraft, sie ist überhaupt unheilsam. Woher kommt Wut? Wut kommt aus Trauer, innerer Verletzung und Unzufriedenheit. Diese Wurzeln der Wut, Trauer und Unzufriedenheit, sollen gründlich im Geist erforscht und direkt im Herzen berührt werden. Mit diesem Schmerz der Trauer aufrecht zum Leben stehen, dann wird die Welt von samsara verstanden. Nicht als Opfer von Wut gefangen sein. Täter und Opfer sind gleich in der kummervollen Welt des samsara. Durch dieses

Erwachen ist Wut gleich gelöst. In diesem Erwachen entsteht, anstatt Wut, Mitgefühl-Liebe für alle und dadurch ist man selbst geheilt.

Jede Wut hat dieselbe Wurzel. Diese Wurzel der Wut ist Traurigkeit. Diese Traurigkeit soll offen und mit Liebe berührt werden. Dann kann die Wut, wie gefrorenes Eis im Herzen, zu schmelzen anfangen. Wenn jemand die eigene Wut in sich spürt, soll er sein Herz öffnen und die eigene Traurigkeit berühren. Weiter soll er lernen, sich selbst zu lieben, der er so wegen Traurigkeit leidet.

13. Shila Sich enthalten von Beschimpfungen der Drei Kostbarkeiten

Die drei Kostbarkeiten sind Buddha, Dharma und Sangha. Das Wesen dieser Drei Kostbarkeiten sind Weisheit, Wahrheit und Harmonie. Deshalb kann man diese Drei Kostbarkeiten nicht beschimpfen, denn diese Drei sind nichts anderes als Dein Wesen und das Wesen des ganzen Universums.

14. Shila Wenig Ansprüche haben

"Ansprüche" - das meint Verlangen, Wünsche, Begierden, usw.; "wenig" heißt harmonisch mit dem Leben. Große Bäume brauchen mehr als kleine Bäume. Menschen können sich irren und deshalb ständig mehr verlangen als sie brauchen. Dies ist auch eine Ursache des Leidens. Der Buddha lehnt aber auch die Kasteiung ab, die einen masochistischen Beigeschmack von Selbstzufriedenheit enthält.

Dieses Shila kann mit dem nächsten, dem 15. Shila (Wissen, dass alles da ist, was man braucht) zusammen gelesen werden; also was ist "zu viel", was sind "Ansprüche"? Das kann in dem Sinne verstanden werden, wie du heute mit dem Erwachen, in Harmonie mit dir selbst, im Leben stehst.

15. Shila Wissen, dass alles da ist, was man braucht

Eigentlich kann das Shila 14, „Wenig Ansprüche haben“, nur vollständig praktiziert werden durch das Erwachen zu Shila 15, „Wissen, dass alles da ist was man braucht. Dies ist eine tiefe Einsicht. Allem, dem man begegnet, ist alldas, was man braucht: Tun, Nicht-Tun, Haben, Nicht-Haben, Verlieren, Gesundsein, Kranksein, auch Sterben. Bei diesem Erwachen, in diesem Leben, praktizieren wir die „Vier-Brahma-Vihara“ - Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gelassenheit. Durch diese Praxis der „Vier-Brahma-Vihara“ ist unser Leben immer „reich“. Nakagawa Roshi

16 .Shila Die Stille genießen

"Innere Stille" genießen bei der Unterstützung der "äußeren" Stille in Körper und Umwelt. Und diese "innere Stille" in sich immer zu kultivieren, ist das

Allerwichtigste. Mit dieser Praxis der Stille sind wir immer am richtigen Ort, in der richtigen Zeit. Wo nichts fehlt, wo nichts zu spät ist. Diese Stille ist die Quelle der Freude des Lebens heute und hier.

17. Shila Sich mit Leib und Seele der Übung widmen

Leib und Seele in die Übung des Wegs hinein werfen – dies ist das Einzige, das uns wirklich Freude schenkt und dies ist das Wichtigste, was wir in diesem menschlichen Leben aufbringen müssen. Anders gesagt: Vergeude niemals „dich selbst“! Betrüge niemals „dich selbst“! „Sich ganz der Übung widmen“ ist die höchste Freude des Mensch-Seins.

18. Shila Den gegenwärtigen Augenblick nicht verpassen

Wir verpassen ständig diesen Moment, diesen Augenblick, falls wir spirituell nicht wach sind. Tag um Tag ist guter Tag, Augenblick um Augenblick ist Buddha-Zeit. In dem gegenwärtigen Augenblick sind wir eins mit dem Buddha, mit dem Weg, mit dem Leben, also mit uns selbst.

Dies ist die Praxis des Zazen. Dies ist der Alltag von Übung und Erleuchtung, in deiner Zeit, in meiner Zeit und der Buddha-Zeit. Nakagawa Roshi

19. Shila Den Geist zu Ruhe und Klarheit kommen lassen

Gerade in diesem Moment, - mal auf dem Stuhl am Schreibtisch, mal auf dem Sitzplatz in der U-Bahn oder im Zug, mal gerade im Gespräch mit den Kollegen,- mit großer Absicht und Aufmerksamkeit: Gut ausatmen und dann tief einatmen. „Den Geist zu Ruhe und Klarheit kommen lassen“ ist zuerst diese konkrete Atemübung von Ausatmen und Einatmen, an jedem Ort und in jeder Situation. Um diese konkrete Alltagsübung mit der Atmung zu stabilisieren, um diese Übung stets in sich zu kultivieren ist es notwendig, ab und zu, immer wieder, ein Sesshin, einen Kurs mit Geh- und Sitzmeditation gemeinsam mit anderen zu praktizieren. Die Auffrischung der Praxis in dieser Form, führt zur Vertiefung und Stabilisierung der Alltagsübung. Von der Lebzeit Buddhas bis heute ist diese Lehre und diese Übungsmethode unverändert geblieben. Also: Gut ausatmen und tief einatmen. Nakagawa Roshi

20. Shila Sich in Prajna-Weisheit üben

Der erste Vers aus dem Sutra "Hannya Shin Gyo - maha prajna hridaya-sutra" lautet: Der Bodhisattva Avalokiteshvara hatte sich in die Übung der tiefen Prajna-Weisheit versenkt und erkannte, dass alle fünf Skandhas Leerheit sind. So gelangte er über alles Leiden hinaus."

Leiden verwandelt sich in das Nichts, durch die Übung der Prajna-Weisheit. Die Prajna-Weisheit durchdringt uns. Uns durchdringende Prajna-Weisheit

belehrt uns, heilt uns, transformiert jede körperliche und geistige Tätigkeit in die Liebestätigkeit. Uns durchdringende Prajna-Weisheit, die wir gerade üben, erlöst uns. Sie ist gerade nichts anderes als tätige Liebe.

21. Shila Nicht über Ansichten und Meinungen streiten

Wenn man die eigenen Ansichten und Meinungen als "richtig" festhält, streitet man mit anderen, die andere Ansichten und Meinungen haben.

"Streiten" ist unheilsam.

"Streiten" kann andere Menschen verletzen.

Statt "streiten" ist es der Weg, den anderen zuzuhören, die anderen Menschen im eigenen Herzen zu spüren und zuzuhören. Dann öffnet sich der heilsame Weg mit anderen.