

Über die Gelöbnisse

Vortrag von Shōsan Gerald Weischede Roshi am 2.8.2025

Morgen ist der große Tag, der ungewöhnliche Tag, an dem zwei Praktizierende die Gelöbnisse ablegen. Es ist ein ungewöhnlicher Tag, weil es ungewöhnlich ist, etwas in der Öffentlichkeit zu versprechen. Und darüber hinaus zu sagen: „Ich gelobe, diese Versprechen *einzuhalten* - und zwar für den Rest meines Lebens!“ Das macht diese Versprechen so einzigartig.

Es gibt die Versprechen, die wir mit uns eingegangen sind. Was haben wir uns versprochen, als Jugendliche, als junge Erwachsene, als *wirklich* Erwachsene? Sind diese Versprechen noch gültig, haben sie noch eine Wirksamkeit? Zum Beispiel das Versprechen: „Ich werde nie so wie meine Mutter! Ich werde nie so wie mein Vater!“ Wir alle wissen, dass das nicht klappt, aber es ist wirksam. Es gibt Kinderschwüre, die müssen gebrochen werden. Eindeutig. Aber manche brechen wir nicht.

Hier nun die Aufforderung: „Lege Gelöbnisse ab, die du bis an dein Lebensende halten kannst.“

Oft, wenn ich über Gelöbnisse, buddhistische Gelöbnisse spreche, dann sagen viele: „Ja, das ist so ähnlich wie die Zehn Gebote.“ Ich habe mir die Zehn Gebote einmal angeschaut und möchte so daran erinnern, wo wir kulturell herkommen: aus einer „Kultur der Zehn Gebote“

Das erste Gebot lautet: „Ich bin der Herr dein Gott.“

Das zweite Gebot: „Du sollst keine anderen Götter haben neben mir.“ „Du sollst dir kein Kultbild von mir, deinem Gott, machen“.

Das dritte Gebot ist: „Du sollst den Namen deines Gottes nicht missbrauchen.“

Das vierte Gebot lautet: „Der siebte Tag ist der Sabbat, der Heilige Tag als Ruhetag, den du Gott weihen sollst.“

Das Fünfte: „Ehre deinen Vater und deine Mutter.“

Das Sechste: „Du sollst nicht töten.“

Das Siebte: „Du sollst die Ehe nicht brechen.“

Das Achte: „Du sollst nicht stehlen“.

Das Neunte: „Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen.“

Das Zehnte: „Du sollst das Haus deines Nächsten und die Frau deines Nächsten nicht begehren.“

Zwischendurch habe ich mich immer wieder gefragt, wie das einher geht mit den Gelöbnissen, die *wir* ablegen.

Ich möchte daran erinnern, dass in den buddhistischen Klöstern immer zum Vollmond, in der Vollmond-Zeremonie, an die Gelöbnisse erinnert wird. So werden sie einmal im Monat erneuert.

Hier die 10 buddhistischen Gelöbnisse:

Ein/e Schüler/in des Buddha tötet nicht.

Ein/e Schüler/in des Buddha nimmt nicht, was ihr nicht gegeben wurde, stiehlt nicht.

Ein/e Schüler/in des Buddha ist nicht in sexuelles Fehlverhalten verstrickt.

Ein/e Schüler/in des Buddha lügt nicht.

Ein/e Schüler/in des Buddha führt andere nicht in die Irre.

Ein/e Schüler/in des Buddha verleumdet anderen nicht.

Ein/e Schüler/in des Buddha lobt sich nicht selbst.

Ein/e Schüler/in des Buddha nimmt anderer Menschen, Reichtum oder die Lehre nicht in Besitz.

Ein/e Schüler/in des Buddha hegt kein Übelwollen

Ein/e Schüler/in des Buddha missbraucht die drei Juwelen - Buddha, Dharma und Sangha - nicht.

Das sind alles Gelöbnisse, die in allererster Linie dazu dienen, sie auf *mich* selbst anzuwenden. Einige werde ich hier jetzt etwas näher anschauen.

Eine Schülerin des Buddha lügt nicht, meint: „Ich höre auf, mich zu belügen. Am besten ab sofort.“ Wenn das umgesetzt werden würde, könnte das unser Leben sofort verändern. Aber: Vielleicht wollen wir diese Veränderung gar nicht!

Ein weiteres Gelöbnis: „Eine Schülerin des Buddha lobt sich nicht selbst.“

Ich höre sofort auf mich selbst zu loben, mich selbst in den Mittelpunkt zu stellen und mich zu vergleichen.

Auch das könnte mein Leben verändern!

Oder das Gelöbnis: „Eine Schülerin des Buddha tötet nicht.“ Nicht zu töten, heißt erst einmal, das Töten von Menschen, Tieren, fühlenden und nicht fühlenden Wesen zu vermeiden. Darüber hinaus werde ich auch meine wirklichen, meine tiefen, inneren Wünsche, vielleicht auch meine Herzenswünsche, nicht mehr töten.

Ich bin, am besten ab sofort, ehrlich und wahrhaftig mit mir.

Wenn ich diese Gelöbnisse für mich verwirkliche, dann brauche ich von außen keine Gebote oder Verbote mehr. Wenn ich mich ab heute (oder erst ab morgen?) nicht mehr belüge, dann werde ich das auf alle und alles, also meine Mitwelt, erweitern. Wenn ich aufhöre, schlecht über mich zu denken, mich nicht mehr verurteile, mir keine Vorwürfe mehr mache, dann weite ich auch das auf meine Mitwelt aus. All das sind Übungsfelder, die, wenn sie langfristig gedacht werden, sich in die Zukunft dehnen. Es sind Räume, die ich als Gelöbnisse vorbereite, in die ich mich hinein bewegen möchte. Damit gestalte ich meine Zukunft, als ein Raum, der gestaltet werden kann. Dabei verschiebe ich Grenzen, stelle aber auch Grenzen her.

Ich finde es sehr, sehr spannend, dass das möglich ist.

Heute Morgen kam im Dokusan die Frage auf: „Wieso wird so wenig über Erleuchtung oder Erwachen im Zen gesprochen?“ Es gibt ein Alleinstellungsmerkmal des Buddhismus im Vergleich zu allen anderen Religionen. In allen anderen Religionen geht es, soweit ich das verstehe, um die Beziehung zu Gott, zu Allah, zu Atman oder Brahman.

Das Alleinstellungsmerkmal des Buddhismus ist: „Ich gelobe zu Erwachen.“

Ein völlig anderer Zugang! Das Gelöbnis, das ihr morgen ablegt, ist das Gelöbnis: „Ich erwache, wenn es geht, in diesem Leben.“ Das scheint mir allerdings viel zu weit gegriffen zu sein: „Ich erwache *jetzt*. Ich gelobe in *jedem* Augenblick zu erwachen.“

Dazu gibt es den Achtfachen Pfad, mit dem genau das eingeübt werden kann. Und es gibt diese vielen Listen, die alle zum Thema haben: „Wie kann ich in den jetzigen Augenblick erwachen?“

Ich würde zu diesen zehn Gelöbnissen, die ich vorhin angesprochen habe, noch einige hinzufügen, die ich als sehr wichtig erachte. Das Grundgelöbnis ist: „Ich gelobe zu Erwachen. In jedem Augenblick, mit jedem Augenblick, durch jeden Augenblick.“

Dann gelobe ich, meine Gier aufzugeben. Ich werde weiterhin greifen und ergreifen. Allerdings gelobe ich, nur das zu greifen, was ich wirklich brauche. Und ich gelobe, was ich nicht brauche, loszulassen - und was ich *nicht mehr* brauche, zum *richtigen* Zeitpunkt loszulassen.

Mit anderen Worten: Ich stelle mir immer wieder die Frage: „Was brauche ich wirklich nicht?“

Alles, was ich nicht brauche, ergreife ich erst gar nicht. Das erspart mir das Loslassen.

Kleiderschränke sind ein tolle Übungsobjekte: „Was kann ich loslassen?“ Es könnte in die Richtung gehen: Alles, was ich ein Jahr nicht angezogen habe, brauche ich nicht wirklich... gut, zwei Jahre. Es gibt

einige Roben, die habe ich schon lange nicht mehr angezogen... Also, ich gelobe, zum richtigen Zeitpunkt loszulassen.

Ich verwirkliche das Loslassen.

Das nächste Gelöbnis, das ich sehr wichtig finde, ist: „Ich gelobe, meine Gefühle, meine Emotionen zu studieren und zu kennen.“ Ich finde das extrem wichtig!

„Wer ist eigentlich Herr oder Chefin im Haus?“ Sind die Gefühle, die Emotionen Herr im Haus und ich laufe ihnen hinterher? Oder bin ich Herr im Haus. Dabei stelle ich möglicherweise fest, dass ich eigentlich keine Kontrolle über meine Gefühle und Affekte habe.

Wir sind Reaktionswesen, und die erste Reaktion ist schwer bis gar nicht zu kontrollieren. Aber was dann passiert, was ich damit mache, dafür bin ich verantwortlich! Ich kenne meine Emotionen, meine Affekte, meine Gefühle so gut, dass ich sie nicht zum Schaden anderer sich entfalten lasse - und auch nicht zu meinem Schaden.

Ich verwirkliche das Kennen und Kontrollieren meiner Gefühle und Emotionen.

Ein weiteres Gelöbnis, was auch ein Alleinstellungsmerkmal der buddhistischen Praxis ist: „Ich gelobe, die Täuschung meines Geistes zu erkennen und aufzugeben.“ Ein Alleinstellungsmerkmal, das ich noch nirgendwo gefunden habe, weder in den Religionen noch in der Psychoanalyse, der modernen Psychologie oder der Therapie - nirgendwo! Ich erkenne die mögliche Täuschung meines Geistes und gebe sie auf. Mit anderen Worten: „Den Prozess der Wahrnehmung - den gilt es zu studieren!“

Was ist Wahrnehmung? Kann es sein, dass innerhalb des Wahrnehmungsprozesses selber Strukturen vorhanden sind, die zu einer getäuschten Wahrnehmung führen? Also was ist Hören, Riechen, Schmecken, Tasten? Was ist Sehen? Der Prozess des Sehens ist ein Prozess, an dem ich beteiligt bin. Kann es sein, dass es innerhalb dieses Prozesses Strukturen gibt, die möglicherweise zu einer Täuschung führen?

Beginnen würde ein solches Gelöbnis mit der generellen Frage: „Könnte es nicht auch alles anders sein?“ Wir sehen den Wald und sagen: „Wald.“ Was ist Sehen und könnte es nicht auch alles ganz anders sein? Träumen wir gemeinsam einen großen Traum und bestätigen uns im Traum, dass er Realität sei? Ist zumindest nicht auszuschließen. Gehen wir mal davon aus, dass das Beenden von Täuschung möglich ist. Dann können wir uns der Frage widmen, was ist Wirklichkeit? Und wie stellen wir sie her und wie sind wir daran beteiligt?

Das würde ich den Gelöbnissen noch hinzufügen wollen:

„Ich gelobe zu erwachen, ich gelobe loszulassen, ich gelobe meine Gefühle, Emotionen und Affekte zu studieren und zu kennen, und ich gelobe meine geistige Täuschung zu erkennen - und wenn es geht - aufzugeben.“

Ich verwirkliche das Aufgeben der Geist-Täuschung.

Ich bin immer wieder fasziniert von der Tiefe dieser Praxis, wie grundlegend unsere Vorfahren erkannt haben, was wir eigentlich sind, wer wir eigentlich sind, wie wir funktionieren, wie wir wahrnehmen, wie wir sind - und gleichzeitig ein Weg gezeigt haben, wie wir in den jetzigen Augenblick erwachen können.

Dieses Gelöbnis zu erwecken, ist eigentlich das Gelöbnis: „Ich realisiere, oder ich versuche zu realisieren, dass mein Leben *jetzt* stattfindet, *nur jetzt*. Ich gelobe zu erkennen und zu verwirklichen, dass mein Leben in diesem Augenblick stattfindet“.

Was ist der jetzige Augenblick? Was ist jetzt?

„Was ist der jetzige Augenblick, in dem mein Leben sich jetzt verwirklicht?“

Welche Rolle spielt der Körper in dem jetzigen Augenblick? Welche Rolle spielen meine Emotionen in

diesem Augenblick? Welche Rolle spielt der *Geist* in diesem Augenblick? Diese drei kreieren den jetzigen Augenblick.

Ich gelobe, mich gründlich zu studieren, um dann, wenn ich mich gründlich studiert habe, alle meine Vorstellungen von Körper, Gefühlen und Geist komplett fallen zu lassen. Ich gelobe, alle meine Vorstellungen, Ideen und Konzepte von Körper, Gefühlen und Geist komplett los zu lassen. Was dann? Das ist eine wunderbare Beschreibung des jetzigen Augenblicks. Keine Konzepte. Alle Ideen von Körper, Gefühlen und Geist wirklich loslassen - was bleibt dann?

Ich möchte gerne noch auf zwei Listen eingehen, die ich in meiner Praxis als sehr hilfreich erlebt habe, auch im praktischen Sinne.

Die erste Liste ist die der Paramitas:

Das erste Paramita würde ich so übersetzen: „Ich gelobe, immer mit *Ja* durch den Alltag zu gehen.“ Ich bin offen für die Welt und dem Angebot der Welt. Ich bin offen, ich bin großzügig. Ich sage erst mal: „Ja.“ Später ist eine Einschränkung immer noch möglich. Aber erst mal bin ich großzügig mit meiner Aufmerksamkeit und meiner Energie. Ich bin zugewandt.

Das zweite Paramita, als Gelöbnis betrachtet, würde ich beschreiben als: „Ich gelobe, so lange wie möglich ein Lernender zu sein.“ Das setzt Neugierde voraus. Ich möchte lernen. Ich möchte wissen. Dies ist eine andere Art von sinnvoller Disziplin.

Ein weiteres Gelöbnis, was ich als sehr hilfreich erlebe:

„Alles braucht meine Zeit. Alles braucht seine Zeit.“

Der Mensch hat ein knappes Gut. Dieses knappe Gut ist die Zeit. Wir haben eigentlich keine Zeit. Zwischen Geburt und dem zu erwartenden Tod, gibt es eine Zeitspanne, Lebenszeit genannt, und in dieser Zeitspanne müssen wir Dinge erledigen. Einfach beschrieben: Wir haben es immer eilig. Immer haben wir etwas zu erledigen. Aber irgendwann ist meine Zeit aufgebraucht, ich kann nichts mehr erledigen. Hier tauchen Fragen auf: Was muss ich wirklich erledigen, was muss ich nicht erledigen? Was kann ich einfach loslassen?

Gleichzeitig braucht jedes Ding seine Zeit. Es braucht Reifezeit. Wie viel Zeit braucht es, um vom Kind zum Erwachsenen zu werden? Wie viel Zeit braucht es, wenn ich krank bin, wieder gesund zu werden? Wie viel Zeit braucht es, ein Buddha zu werden?

Hier können wir es nicht mehr eilig haben. Wir können nicht schneller gesund werden. Der Körper braucht seine Zeit. Wir können nicht schnell ein Buddha werden. Oder vielleicht doch? Alles braucht seine Zeit der Reifung.

Auf diesem Hintergrund gelobe ich, den Weg der Praxis zu beschreiten: „Ich gelobe, diesen Weg zu gehen, ich gelobe zu praktizieren, mich in diese Praxis hineinzubegeben. Dabei immer wieder Räume in die Zukunft zu öffnen, die ich dann betrete.“ Ich gelobe, diese Energie aufzuwenden.

Dann gelobe ich, Meisterin der Stille zu werden, mich auf das Sitzkissen zu setzen und wirklich still zu werden. Im Daoismus wird genau das beschrieben: „Die Grundlage des Daoismus ist es, die Meisterschaft der Stille zu erlangen.“ Das hat der Buddhismus aus dem Daoismus so übernommen. Ich werde Meister der Stille, meiner Stille, meines Stillseins.

Im sechsten Paramita heißt es: „Ich gelobe, Weisheit zu entwickeln.“

Weisheit ist die Erkenntnis, wie die Welt „wirklich“ funktioniert – mit ungetäuschter Wahrnehmung! Mitgefühl ist auf dieser Grundlage die Fähigkeit, mich innerhalb dieser Welt entsprechend mitfühlend zu bewegen.

Sechs sehr hilfreiche Gelöbnisse im Alltag.

Eine weitere sehr hilfreiche Liste: Die Vier Unermesslichen als Gelöbnisse.

Das erste Unermessliche überschneidet sich mit dem ersten Paramita. Es ist die Freundlichkeit, ja, grundlegend offen, freundlich.

Das zweite Unermessliche, überschneidet sich mit dem sechsten Paramita: Mitgefühl. Ich entwickle Mitgefühl, ich bin Willens, in die Schuhe des anderen zu steigen, aus der Perspektive des anderen zu sehen, zu fühlen und wahrzunehmen.

Das dritte Unermessliche ist die Freude an der Freude anderer, mitfühlende Freude. Der Gegenpol zu Neid.

Und das vierte Unermessliche ist der Gleichmut. Das finde ich sehr, sehr schön. Was ist Gleichmut? Dies knüpft an die Stille an. Ich bin verankert in der Unbeweglichkeit des Körpers. Ich bin verankert in der Stille des Geistes. Und ich bin verankert in dem Atemstillstand; am Ende der Ausatmung ist der Atem völlig bewegungslos. Das sind die drei Verankerungen, die zu Gleichmut führen. Gleichmut ist: „Ich bin dort, wo ich verankert bin, nicht mehr zu erschüttern.“ Nie mehr! Ich kann dahin immer wieder zurückkehren. Ich bin mit diesen Ankerplätzen immer (!) in Verbundenheit. Auch in der Bewegung bin ich mit diesen drei Ankerplätzen verbunden.

Hier fallen Aktivität und Nicht-Aktivität zusammen. Im Chaos, in der Aktivität, bin ich gleichzeitig verknüpft mit der Nicht-Aktivität, dem Ankerplatz, dem Atemstillstand, der Nichtbewegtheit von Körper und Geist.

Der jetzige Augenblick.

Beim Ablegen der Gelöbnisse geht es auch darum, Zuflucht zu nehmen. Was meint dies?

In der Regel haben wir Zuflucht genommen in unseren Geist; es ist unser Geist und es sind unsere Gedanken.

Wir haben Zuflucht genommen zu unserer Sprache; dies sind meine Worte, dies sind meine Sätze.

In der Regel nehmen wir Zuflucht zu unserem Körper: Dies ist mein Körper, dies sind meine Körpergefühle. Mein Körper bin ich.

Aus der Sicht der buddhistischen Praxis können wir allerdings davon ausgehen, dass es auch unseren gemeinsamen Geist gibt, dass es unsere gemeinsame Sprache gibt und dass es unseren gemeinsamen Körper gibt. Zusammengefasst ist dies die Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha.

Ich nehme Zuflucht zu Buddha, als dem idealen Lehrer.

Ich nehme Zuflucht zum Dharma, als der idealen Lehre.

Ich nehme Zuflucht zur Sangha, als der idealen Lebensform.

Ich gelobe, zum Wohle aller zu leben.

Wenn ihr beiden die Gelöbnisse ablegt, werden wir alle daran erinnert. Und wir werden Zeugen sein.

Dann können wir immer hingehen und sagen: „Kannst du dich noch erinnern? Damals hast du all dies unter Zeugen versprochen....“

Ich freue mich auf morgen.

Vielen Dank.