

## Retreat-Eröffnungsvortrag Verhaltensrichtlinien (Sila)

### Verhaltensregeln – Klarheit in unserem ethischen Verhalten



Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



Begrüßung und Beginn des Retreats...

Ganz wesentlich in Bezug auf das Zusammenleben und in Bezug auf das zusammen Meditieren und Praktizieren, ist unser Verhalten – wie wir alle wissen.

Um Geist und Herz zu klären, zu ergründen und zu befreien, brauchen wir klare Absichten, heilsame Motivationen, ethische Integrität.

Wir müssen Meditation und Praxis auf einer Grundlage ethischen Verhaltens leben!

Heilsames Verhalten (sila/shila) wird verglichen mit den Wurzeln eines Baumes. Ohne Wurzeln wird es keine Äste, Blätter und Blüten geben und er wird letztlich keine Früchte tragen.

Es geht hier um die bekannten und ganz essentiellen Verhaltensrichtlinien oder Regeln, denen wir für die Retreat-Tage hier folgen werden (und hoffentlich auch sonst im Leben).

Sie haben alle mir Respekt und Achtung vor dem Leben zu tun.

#### ***Nicht-Töten – Leben respektieren***

Die erste Regel lautet: Kein Lebewesen absichtlich töten oder verletzen. Egal wie gross oder klein, scheinbar unbedeutend oder lästig sie sein mögen. Es ist eine Frage von Respekt vor dem Leben. Genau wie wir selbst, möchten auch alle anderen Lebewesen nicht leiden.

Anthony Matthews beschreibt diese Verhaltensweisen immer zuerst als positive Prinzipien und nachher als das, was wir vermeiden müssen:

„ Das Prinzip von Gewaltlosigkeit (ahimsa) bedeutet, das zu tun, was förderlich ist – für uns wie für andere. Umgekehrt ausgedrückt, vermeidet man, Schaden zu verursachen. Dies ist das Grundprinzip auf dem alle folgenden Regeln aufbauen.“<sup>1</sup>

(Also: Nicht töten, nicht verletzen... )

#### ***Eigentum respektieren***

Die zweite Verhaltensregel ist genau so offensichtlich: Nicht zu nehmen, was uns nicht gehört oder was uns nicht gegeben wurde. Ebenfalls eine Frage des Respekts.

---

<sup>1</sup> Frei nach: Anthony Matthews, Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene, Theseus.

Matthews: „ Das Prinzip von Freigebigkeit (dana) bedeutet: Entwickeln einer Haltung des Gebens und Teilens. Umgekehrt ausgedrückt: Wir nehmen von anderen weder Eigentum oder Energie, noch Zeit, es sei denn, sie hätten sie uns freiwillig überlassen.“<sup>2</sup>  
Hier geht es um Vertrauen. Wir schaffen eine Atmosphäre des Vertrauens und wir machen uns selbst vertrauenswürdig.

Diese Praxis wird vertieft durch das Abbauen jeglicher Art von Geiz und das Kultivieren von Anspruchslosigkeit, Einfachheit und Grosszügigkeit.

(Nicht absichtlich töten oder verletzen, nicht nehmen was uns nicht gehört...)

### ***Sensibilität in allen Beziehungen***

Die dritte Regel: Sich aller erotischen und sexuellen Aktivitäten enthalten – für die Zeit hier im Retreat. Dies bedeutet, nicht nur den vollständigen Verzicht auf sexuelle Handlungen, sondern auch: bei sich zu bleiben mit der Aufmerksamkeit und dem Interesse.

Wir sind zusammen hier, in einer Gruppe, mit all der gegenseitigen Unterstützung die eine Gruppe bietet. Gleichzeitig ist jede/r aber auch allein hier, ganz und gar bei sich. Das ist die Bedeutung von *Retreat*, von *Klausur*, von *Rückzug*. Zu neunzig Prozent bei sich sein, zu zehn Prozent bei den anderen! Zehn Prozent bei den anderen zum Beispiel dann, wenn wir duschen und annehmen können, dass noch jemand anderes draussen darauf wartet, auch duschen zu können. Oder wenn wir verlangsamt Essen schöpfen und hinter uns noch viele andere darauf warten, auch endlich dran zu kommen; wenn direkt hinter uns jemand durch dieselbe Türe möchte ...

Matthews beschreibt es so (und hier bezieht er sich auf den Alltag, nicht auf ein Retreat): „Das Prinzip von Zufriedenheit (santutthi) steht für das Entwickeln sexueller Zurückhaltung und Zufriedenheit mit dem jeweiligen Partner, der jeweiligen Partnerin, den/die wir haben (oder auch nicht haben). Umgekehrt gesagt bedeutet dies, durch Sexualität kein Leid zuzufügen und Sexualität nicht zum Mittelpunkt unseres Lebens zu machen.“<sup>3</sup>  
Sexuelle Energien sollen mit Respekt, Verständnis und Mitgefühl gelebt werden.

Hier im Retreat ist es einfacher: Keine sexuellen Handlungen. Vielmehr halten wir inne, gehen nach Innen und lassen äussere Ablenkungen weg.

(Nicht töten oder verletzen, nicht nehmen was uns nicht gehört, keine sexuellen Aktivitäten ... )

### ***Kein Alkohol, keine Drogen***

Die nächste Regel: Wir verzichten auf Drogen und Alkohol, denn bei unserer Praxis hier geht es darum, dass der Geist wach und klar wird.

Matthews: Das Prinzip von Aufmerksamkeit/Achtsamkeit (sati) steht für die Entfaltung eines Gewahrseins für uns selbst und für andere, sowie für das Bestreben, einen hellwachen Geisteszustand zu wahren. Umgekehrt ausgedrückt steht es für das Bemühen, trübe, verwirrte oder rauschhafte Geisteszustände zu meiden – womit auch gemeint ist, eine Berausung durch Alkohol oder Drogen zu unterlassen.“<sup>4</sup>

Wer Medikament auf Verschreibung des Arztes nehmen muss, soll diese bitte unbedingt

---

<sup>2</sup> Frei nach: Anthony Matthews, Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene, Theseus.

<sup>3</sup> Frei nach: Anthony Matthews, Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene, Theseus.

<sup>4</sup> Frei nach: Anthony Matthews, Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene, Theseus.

weiter einnehmen.

In der Alltagspraxis erforschen wir, was im Geiste Unklarheit schafft und was uns abhängig macht. Dazu können Alkohol und Drogen gehören, aber auch Geld, Macht, Ehre oder Leidenschaften sowohl wie auch Fernsehen, Gamen, Surfen, Chatten etc. Das Kultivieren heilsamer und sinnvoller Umgangsweisen ist wesentlicher Teil der Praxis.

(Nicht töten oder verletzen, nicht nehmen was uns nicht gehört, keine sexuellen Aktivitäten und kein Alkohol und keine Drogen ... )

### ***Ehrlichkeit***

Die letzte der fünf Regeln: Ehrlichkeit, die Dinge so beschreiben wie sie tatsächlich sind. Hier, in dieser Praxis versuchen wir, die Wirklichkeit zu verstehen – so wie sie tatsächlich ist. Innen, Aussen, Überall. Darum dürfen wir sie nicht gleichzeitig durch Lügen, durch Unwahrheit verdreht darstellen.

Matthew: „Das Prinzip von Wahrhaftigkeit (sacca) bedeutet schlicht: Ehrlich und aufrichtig zu sein. In umgekehrter Hinsicht ist damit gemeint, nicht zu lügen oder Tatsachen zu verdrehen, zu beschönigen oder zu über- oder untertreiben.“<sup>5</sup>

### ***Schweigen im Retreat***

Der vielleicht wichtigste Aspekt dieser Regel – und dieser Retreat-Form – ist das Schweigen: Das heisst: Ausser in Gruppen- oder Einzelgesprächen mit den Lehrenden oder bei notwendigen Fragen an das Hausteam, nicht zu reden, nicht zu sprechen. Zu keiner Zeit und an keinem Ort. Dabei geht es nicht nur um Schweigen in den Gemeinschaftsbereichen, sondern auch in den Zimmern und auch draussen, überall, selbst weit hinten im Wald. Natürlich auch bei der Arbeitsmeditation in der Küche und beim Gemüse schälen.

Besonders wichtig ist es, im Falle dass ihr mit jemandem zusammen hier seid, mit Partnern oder Freunden ... Macht euch bitte jetzt innerlich klar: 'Ich bin hier, im völligen Schweigen – bis am Morgen des letzten Retreat-Tages'. Man kann das Schweigen nicht alleine brechen. Immer ist eine zweite Person mit involviert und immer wirkt es auch auf die ganze Gruppe. Das Schweigen ist eine Abmachung, eine Bedingung zum hier sein.

### ***Strikte Ferien vom Lesen und Schreiben, vom Telefon, Mail, SMS, facebook, WhatsApp, YouChat...***

Zum Schweigen gehört auch: Nicht lesen. Bitte verstaut mitgebrachte Bücher in eurem Koffer. Wir haben schon so unendlich vieles gelesen in unserem Leben. Hier geht es darum, uns selbst in der direkten, unmittelbaren Erfahrung zu erforschen.

Es gehört auch dazu nicht zu schreiben. Keine Tagebücher, keine Notizen. Falls ihr während dem Abendvortrag Notizen machen möchtet, könnt ihr das. Sonst aber bitte zu keinem Zeitpunkt.

Und natürlich gehört dazu: Nicht telefonieren. Stellt bitte unbedingt eure Handys ab bis am Kursende. Also keine SMS, keine Facebook-Messages, keine Tweets, keine Whatsapp-Nachrichten. Wenn es euch zu schwer fällt, gebt doch euer Handy bitte im Büro ab. Die Managerin wird es einschliessen und sorgfältig bewachen!

Am Eingang einer Kirche auf La Palma heisst es: „Bitte schalten Sie ihr Handy aus. Gott hört Sie auch so!“

### ***Das Wunder der Stille***

Schweigen erlaubt uns, die Bewegungen des Herzens und des Geistes besser zu sehen, klarer zu erkennen, tiefer zu verstehen. Das Schweigen und die Stille sind unendlich reich, wenn wir uns voll und ganz darauf einlassen.

---

<sup>5</sup> Frei nach: Anthony Matthews, Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene, Theseus.

Nehmt es ernst mit dem Schweigen, nehmt es ernst mit all den fünf Regeln! Sie sind ein wunderbares Geschenk das wir und selbst und den anderen hier machen können.

Lao Tsu schrieb:

"Nimm dir Zeit, um dem zu lauschen, was ohne Worte gesagt wird;  
um den Gesetzen zu folgen, die zu subtil sind, um niedergeschrieben zu werden;  
um das Unnennbare zu verehren und das Geformte zu Umarmen."

In der Bhagvad Gita heisst es:

"Lehre uns, dass gerade so, wie das Wunder der Sterne im Himmel  
sich nur bei Nacht offenbart,  
sich auch das Wunder des Lebens nur in der Stille des Herzens zeigt."

Und Christina Feldman betont:

"Es gibt eine Zeit, in der wir die Worte wegfallen lassen;  
in der wir uns in unser eigenes Herz zurückziehen;  
in der wir der Schönheit des Moments mit empfangender Stille begegnen.  
Dies ist die Zeit der inneren Zurückgezogenheit  
und des Erschaffens eines geheiligten Raumes."

(Also: Nicht töten oder verletzen, nicht nehmen was uns nicht gehört, keine sexuellen Aktivitäten und kein Alkohol oder Drogen und keine Unwahrheiten sprechen – und letztlich: Schweigen ... )

Dazu Joseph Goldstein: „Wenn wir praktizieren, ohne ethisches Verhalten als Grundlage zu nehmen, ist das vergleichbar mit einer Bootsfahrt in einem Ruderboot, das nicht vom Ufer losgebunden wurde.“ Wir werden nicht vorwärtskommen, unseren Bestimmungsort nie erreichen. Gewaltlosigkeit, Vertrauenswürdigkeit, Sensibilität, Ehrlichkeit und Klarheit und Respekt sind unabdingbare Grundlagen für eine förderliche Praxis!

In manchen Traditionen geht man so weit, dass man nicht nur von Respekt gegenüber den Verhaltensregeln und damit gegenüber den Lebewesen spricht, sondern selbst gegenüber jeder Moment-zu-Moment-Erfahrung. Es heisst:

“Mache jede Erfahrung zum Objekt deiner Ehrerbietung“

