

Die Fünf Achtsamkeitsübungen

Die erste Achtsamkeitsübung: Achtung vor dem Leben

Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, verpflichte ich mich, Einsicht in das Prinzip des „Interseins“ zu gewinnen, Mitgefühl zu entwickeln und Wege zu erlernen, das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien zu schützen. Ich bin entschlossen, nicht zu töten, es nicht zuzulassen, dass andere töten und keine Form des Tötens zu unterstützen, weder in der Welt noch in meinem Denken oder in meiner Lebensweise. Ich verstehe, dass Wut, Angst, Gier und Intoleranz, deren Ursprung im dualistischen und diskriminierenden Denken liegt, Schaden verursachen. Ich werde daher Offenheit, Nichtdiskriminierung und Nichtfesthalten an Sichtweisen kultivieren, um Gewalt, Fanatismus und Dogmatismus in mir und in der Welt aufzulösen.

Die zweite Achtsamkeitsübung: Wahres Glück

Im Bewusstsein des Leidens, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht, verpflichte ich mich, Großzügigkeit in meinem Denken, Sprechen und Handeln zu praktizieren. Ich bin entschlossen, nicht zu stehlen und nichts zu besitzen, das anderen zusteht. Ich werde meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teilen, die sie wirklich brauchen.

Durch die Praxis des „tiefen Schauens“ erkenne ich, dass das Glück und das Leid anderer nicht von meinem eigenen Glück und Leid getrennt sind, dass wahre Zufriedenheit nicht ohne Verstehen und Mitgefühl möglich ist, und dass es Leid und Verzweiflung bringen kann, hinter Reichtum, Ruhm, Macht und Sinnesfreuden herzujagen. Ich bin mir bewusst, dass das Glückliche von meiner inneren Haltung und nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Es ist mir möglich, glücklich im gegenwärtigen Augenblick zu leben, indem ich mich daran erinnere, dass bereits mehr als genug Bedingungen zum Glücklichen vorhanden sind. Ich bin entschlossen, die „rechte Lebensweise“ zu üben, damit ich dazu beitragen kann, das Leid aller Lebewesen auf dieser Erde zu verringern und den Prozess des Weltklimawandels umzukehren.

Die dritte Achtsamkeitsübung: Wahre Liebe

Im Bewusstsein des Leidens, das durch sexuelles Fehlverhalten entsteht, verpflichte ich mich, Verantwortungsgefühl zu entwickeln und Wege zu erlernen, die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen. Ich weiß, dass sexuelles Verlangen nicht Liebe bedeutet und dass sexuelles Handeln, wenn es durch Begierde motiviert ist, immer sowohl mir als auch anderen schadet. Daher bin ich entschlossen, keine sexuellen Beziehungen ohne wahre Liebe und

eine tiefe, langfristige Bindung einzugehen, von der meine Familie und meine Freunde wissen. Ich werde alles tun, was in meiner Macht steht, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und um zu verhindern, dass Paare und Familien durch sexuelles Fehlverhalten entzweit werden.

Da ich weiß, dass Körper und Geist eins sind, bin ich entschlossen, geeignete Wege zu erlernen, mit meiner sexuellen Energie sorgsam umzugehen. Ich werde die vier Grundpfeiler wahrer Liebe in mir kultivieren: Güte, Mitgefühl, Freude und Vorurteilslosigkeit, um so mein eigenes Glück und das Glück anderer zu steigern. Indem wir uns in wahrer Liebe üben, können wir uns eines wunderbaren Fortbestehens sicher sein.

Die vierte Achtsamkeitsübung: Liebevolleres Sprechen und tiefes Zuhören

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsame Rede und aus der Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, verpflichte ich mich, liebevolles Sprechen und mitfühlendes Zuhören zu entwickeln, um Leid zu verringern und Versöhnung und Frieden in mir und zwischen anderen Menschen, ethnische Gruppen, Religionsgemeinschaften und Nationen zu fördern. Weil ich weiß, dass Worte sowohl Glück als auch Leid hervorrufen können, werde ich wahrhaftig und aufrichtig sprechen sowie Worte gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung

erwecken. Wenn Wut in mir aufsteigt, bin ich entschlossen, nicht zu sprechen. Ich werde achtsames Atmen und achtsames Gehen üben, um meine Wut zu erkennen und tief in ihren Ursprung zu schauen, damit ich verstehe, dass der Ursprung der Wut in meinen falschen Vorstellungen sowie in meinem fehlenden Verständnis für das Leiden in mir und dem anderen liegt. Ich werde so sprechen und zuhören, dass es mir und der anderen Person hilft, das Leiden zu transformieren und den Weg aus schwierigen Situationen zu finden. Ich bin entschlossen, keine Nachrichten zu verbreiten, von denen ich nicht sicher bin, dass sie der Wahrheit entsprechen, und Äußerungen zu unterlassen, die Spaltung oder Zwietracht verursachen können. Ich werde die „rechte Sorgfalt“ praktizieren, um meine Fähigkeit zum Verstehen, zur Liebe, zur Freude und zur Unvoreingenommenheit zu nähren und schrittweise die tief in meinem Bewusstsein liegende Wut, Gewalt und Angst aufzulösen.

Die fünfte Achtsamkeitsübung: Nahrung und Heilung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch den unachtsamen Umgang mit Konsumgütern entsteht, verpflichte ich mich, für mich selbst, meine Familie und die Gesellschaft auf körperliche und geistige Gesundheit zu achten, indem ich achtsames Essen, Trinken und Konsumieren übe. Ich werde tief in meinen Konsum der „vier Arten von Nahrungsquellen“ schauen: Essbares, Sinneseindrücke, Willenskraft und Bewusstsein. Ich bin entschlossen, weder Alkohol, Drogen, Wetten

und Glücksspiele, noch andere Produkte, die Giftstoffe enthalten, zu benutzen, wie etwa gewisse Webseiten, elektronische Spiele, Fernsehprogramme, Filme, Zeitschriften, Bücher und Gespräche. Ich werde üben, zum gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren, um mit den erfrischenden, heilenden und nährenden Elementen in mir und meiner Umgebung in Berührung zu sein. Ich werde mich weder von Kummer und Bedauern in die Vergangenheit ziehen lassen, noch von Sorgen, Ängsten oder Begierden aus dem gegenwärtigen Augenblick bringen lassen. Ich bin entschlossen, nicht zu versuchen, meine Einsamkeit, meine Angst oder anderes Leid zu überspielen, indem ich mich im Konsum verliere. Ich werde über das Prinzip des „Interseins“ nachdenken und so konsumieren, dass Frieden, Freude und Wohlergehen sowohl in meinem Körper und Bewusstsein als auch im kollektiven Körper und Bewusstsein meiner Familie, meiner Gesellschaft und der Erde bewahrt werden.