

Pancha-Shila

Die fünf Übungen der Achtsamkeit

Erste Übung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Zerstörung von Leben verursacht wird, will ich mitfühlende Zuwendung üben und Wege finden, um das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen zu bewahren. Ich bin entschlossen, nicht zu töten, andere nicht töten zu lassen und in meinem Denken und meiner Lebenshaltung keinen Akt des Tötens in der Welt herunterzuspielen oder zu billigen.

Zweite Übung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung verursacht wird, bin ich zur Entwicklung von liebender Güte entschlossen und möchte Wege finden, dem Wohlergehen von Menschen, Tieren und Pflanzen zu dienen. Ich möchte Freigiebigkeit üben, indem ich meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teile, die es brauchen. Ich werde das Eigentum anderer respektieren und wenn immer möglich, andere davon abhalten, sich auf Kosten menschlichen Leidens oder des Leidens anderer Lebewesen zu bereichern.

Dritte Übung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch sexuelles Fehlverhalten verursacht wird, bin ich zur Entwicklung von Verantwortungsgefühl entschlossen und möchte Wege finden, die Sicherheit und Unversehrtheit von Einzelnen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen. Ich bin entschlossen, keine sexuellen Beziehungen ohne Liebe und eine langfristige Absicht einzugehen, sowie meine Verpflichtungen und die der anderen zu achten. Ich werde alles in meiner Macht stehende tun, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen.

Vierte Übung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsame Rede und die Unfähigkeit anderen zuzuhören verursacht wird, bin ich zur Entwicklung von einfühlsamer Rede und tief mitfühlendem Zuhören entschlossen. Da ich weiß, dass Worte Glück oder Leiden verursachen können, möchte ich lernen, Worte zu gebrauchen, die zu Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung anregen. Ich bin fest entschlossen, die Wahrheit zu sagen und keine Neuigkeiten zu verbreiten, derer ich mir nicht sicher bin. Ich werde nichts kritisieren oder verwerfen, über das ich nicht genau Bescheid weiß. Ich werde alles unternehmen, um Konflikte – wie gering sie auch immer sein mögen – zu schlichten und zu lösen.

Fünfte Übung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsamen Konsum verursacht wird, bin ich entschlossen, gute körperliche und geistige Gesundheit für mich selbst, meine Familie und die Gesellschaft zu entwickeln, indem ich mich in achtsamem Essen, Trinken und Konsumieren übe. Ich bin entschlossen keine Mittel zu mir zu nehmen, die meine Praxis behindern. Indem ich ein maßvolles Leben führe, will ich an der Umwandlung von Gewalt, Furcht, Wut und Verwirrung in mir selbst und in der Gesellschaft arbeiten.