

Die 10 Vollkommenheiten - 2 Tugend

Vollkommenheit Nr. 2, mit der wir uns heute beschäftigen, heißt auf Pali **Sīla**. Auf Deutsch kann man dies als „Tugend“ oder „Moralisches Verhalten“ übersetzen.

Grundlegendes zur Übung von Tugend

Es gibt einige grundlegende Aspekte, die traditionell zur Übung von Tugend gehören:

1. Bewusste Absicht

An erster Stelle - wie so oft auf dem buddhistischen Weg - steht die bewusste Absicht, der bewusste Entschluss, uns in Tugend oder moralischem Verhalten zu üben und unser Leben langsam von Tugend durchdringen zu lassen. Man beschließt sich bewusst dazu, ein Leben in Aufrichtigkeit zu führen.

Einen solchen Entschluss zu fassen, kann für eine Personen, die für einen längeren Zeitraum - von Leid getrieben - ein unaufrichtiges oder vielleicht sogar kriminelles Leben gelebt hat, eine wirklich bahnbrechende Erfahrung sein. Es mag sein, dass wir das nur versuchen können nachzuvollziehen, da wir unser Leben vor dem Hintergrund einer vielleicht glücklicheren oder sichereren Lebenssituationen bereits größtenteils aufrecht durch unser Leben gehen mögen.

Aber denken wir an Personen, die durch biografische Umstände einen Charakter entwickelt haben, für den Gewalt oder das Töten von Tieren oder sogar Menschen keine moralische Hürde darstellt. Denken wir an Menschen, die in kriminelle Machenschaften wie Drogenhandel u.ä. hineingezogen wurden. Denken wir an Menschen, die es noch nicht geschafft haben, den Schmerz ihrer eigenen Wut, Trauer oder Verzweiflung auf eine heilsame Art und Weise auszudrücken - und Gewalt als einzige Lösung kennen. Denken wir an Menschen, die zum Spaß Jagen oder Fischen. Denken wir an Menschen, die von Sucht oder innerem, emotionalem Schmerz getrieben sich zum Lügen, Betrug, Diebstahl oder sexuellem Missbrauch getrieben fühlen.

Wenn eine solche Person es schafft, sich bewusst zu einem tugendhaften Sinneswandel zu entschließen, kann dieser Schritt sich anfühlen wie der Beginn ein neues Lebens. Bereits die Absicht, künftig unaufrichtigem oder unmoralischem Verhalten zu entsagen kann im Geist einer solchen Person wirklich Berge bewegen.

An dieser Stelle muss ich sagen: Natürlich befinden sich die oben beschriebenen Personen oft in sehr komplexen Lebenssituationen. Ich will an dieser Stelle klarstellen, dass Sucht, geistige Gesundheit, Kriminalität und Co. viele Faktoren, Bedingungen und Schichten haben, mit denen sich betroffene Personen auseinandersetzen müssen. Auch braucht es in den meisten Fällen Hilfe und Unterstützung, um gemeinsam Veränderung und Heilung möglich machen zu können. Um solche komplexe, schmerzvolle Themen zu überwinden ist es viel zu einfach bloß zu behaupten: „Tja, diesen Menschen fehlt es nur an Willenskraft, die müssen es nur wirklich wollen!“.

Die innere Absicht stellt den Beginn, den Ursprung und die Wurzel dar, aus der dann ein aufrechtes Verhalten und Heilung entwachsen können. Aber eine Absicht oder ein Wunsch alleine reicht nicht aus, um festgefahrene Gewohnheiten aufzulösen - was hinzu kommen muss ist die Umsetzung.

2. Bewusste Aufnahme

Mit „Bewusste Aufnahme von Übungen“ ist im Buddhismus üblicherweise die Aufnahme spezifischer Übungen / Richtlinien / Regeln gemeint, die den Weg für die Entwicklung von Tugend ebnen. In buddhistischen Traditionen sind diese Übungen für Laien-Buddhisten die 5 Achtsamkeitsübungen [die 5 Sīlas] und für Ordinierte eine jeweilige Ordensregel.

Diese Übungen oder Gelöbnisse nimmt man in buddhistischen Traditionen für gewöhnlich im Rahmen einer formellen Zeremonie auf: Man wendet sich an eine buddhistische Lehrerin oder einen Lehrer, an eine Nonne oder einen Mönch und unter deren Anleitung der Zeremonie und in symbolischer Anwesenheit des Buddhas - bspw. in Form von einer Statue - bekommt man die Achtsamkeitsübungen bzw. die Ordensregel „übergeben“.

Nun hat man - aus einer inneren Absicht heraus - bewusst diejenigen Übungen von Tugend aufgenommen, die man im Alltag umsetzen und vertiefen möchte. Die tatsächliche Umsetzung stellt nun den dritten Punkt dar.

3. Bewusste Umsetzung

Mit der bewussten Aufnahme der Übungen haben wir uns innerlich dazu entschlossen, diese im Alltag zu kultivieren und auf jene Verhaltensweisen zu verzichten, die der Übung entgegengesetzt sind - bspw. sich in Großzügigkeit üben und auch Diebstahl verzichten.

4. Umgang mit „Missachtungen“

Die Übung der Tugenden gehen oft entgegen unserer gefestigten, festgefahrenen Gewohnheiten. Daher ist abzusehen, dass es in manchen Situationen dazu kommt, dass wir aus fehlender Bewusstheit oder aus schmerzhaften Emotionen heraus entgegen der Tugend selbst handeln - bspw. wenn wir in einer hitzigen Diskussion unser Gegenüber wütend beleidigen. Eigentlich hatten wir uns vorgenommen, uns in liebevoller oder zumindest in *nicht* verletzender Rede zu üben. Doch im Eifer des Gefechts haben wir es nicht geschafft, dies auch umzusetzen. In einem solchen Fall wird in vielen buddhistischen Traditionen folgender Umgang empfohlen:

Wenn wir das Gefühl haben, einen wirklich ernsthaften Fehltritt geleistet zu haben, kann es hilfreich sein, wie zuvor bei der Aufnahme der Übungen mit einer Lehrerin oder einem Lehrer oder mit Mönchen oder Nonnen oder mit einem engen spirituellen Freund über den Vorfall zu sprechen. Dadurch bringen wir einerseits Bewusstheit in die Angelegenheit und müssen uns nicht vor uns selbst schämen oder verstecken. Und andererseits können wir im Austausch über die Übung neue Herangehensweisen kennen lernen.

Bei nicht wirklich drastischen Fehlritten, die uns jedoch trotzdem etwas auf dem Herzen liegen, reicht es auch aus, sich selbst ganz bewusst zu machen, wo und in wie weit unser Handeln der Tugend entgegengesetzt war. Buddhisten machen dies üblicherweise zuhause vor einer Abbildung des Buddhas: Sie stellen sich vor, der Buddha selbst sei anwesend und verbeugen sich achtsam - dann kann man sich vorstellen, dem Buddha selbst das eigene Verhalten zu schildern.

In beiden Fällen steht am Ende dieser Reflexion und aufrichtigen Offenheit der Entschluss, zukünftig in solchen Situationen zu versuchen, auf eine heilsameren Art und Weise zu handeln. Dadurch nimmt man sich bewusst vor, trotz des Stolpern, auch in Zukunft stetig weiter zu üben.

5. Verinnerlichung

Um die Übungen nicht zu vergessen und sie stattdessen mehr und mehr in unserem Bewusstsein zu verinnerlichen, kann man die Übungen jeden Morgen oder 1x die Woche oder 1x im Monat laut vorlesen - wie man es auch bei der formalen Aufnahme der Übungen getan hat. Dadurch bleiben die Übungen frisch in unserem Geist und wir erkennen im Alltag leichter, wo wir im Begriff sind, unaufrichtig oder unmoralisch zu handeln: Wir bemerken leichter, wenn wir bspw. kurz davor stehen, alten Gewohnheiten nachzugeben, die zu unserem eigenen Leid oder zum Leid anderer Personen führen würden. Durch diese Bewusstheit öffnet sich in uns Raum, bewusst zu entscheiden, in welche Richtung wir unser Leben nähren wollen - wir bekommen Raum, uns bewusst für die weitere Entfaltung unseres Herzens zu entscheiden. Durch diese Bewusstheit können wir unsere Handlungen langsam und Schritt für Schritt von Tugend und Aufrichtigkeit durchdringen lassen.

6. Kurzsichtigkeit vs. Weitblick

Diese Bewusstheit bedeutet auch, dass wir mehr **Entscheidungsmöglichkeiten** erkennen: Wir lernen den Unterschied kennen zwischen kurzfristigem und langfristigem Glück. Wir beginnen zu reflektieren, welche Form von „Befriedigung“ oder Freude wir kultivieren möchten:

Unmittelbare Befriedigung ist oft sehr einfach und mit wenig Anstrengung oder Bemühung verbunden - Gewohnheiten gehen uns oft von der Hand, wie Wasser den Berg hinab fließt.

Langfristige Freude hingegen bedarf Weitblick und einer bewussten, inneren Bemühung - das Resultat ist jedoch eine Freude und ein Friede des Geistes, die die Freude von unmittelbarer Befriedigung an Qualität und Nährwert des Herzens übersteigen kann.

Die Freude / Ruhe eines reinen Herzens unterstützt auch die **Entfaltung von Meditation**: Wer sich bereits im Alltag übt, auf Handlungen zu verzichten, die körperlich oder emotional zu Leid führen, hat in der Meditation weniger destruktive Emotionen und Gedanken im Geist herum schwirren, die sich erst einmal setzen und auflösen müssen, bevor sich die Meditation vertiefen kann.

Die Aspiration:

Für die 10 Vollkommenheiten hat Bhikkhu Bodhi jeder der 10 Eigenschaften inspirierende Verse zugeordnet - diese Verse geben einen Überblick über den Inhalt und die Übung der jeweiligen Vollkommenheit. Auch können diese Verse als eigene Aspiration, Bestrebung oder Motivation verstanden werden, die wir ab und an lesen und uns vergegenwärtigen können, wenn wir alle oder einzelne der 10 Vollkommenheiten im Alltag üben möchten. Für die Vollkommenheit der Tugend lauten diese Verse:

Mögen meine geistigen, sprachlichen und körperlichen Handlungen stets im Einklang sein mit den von mir aufgenommenen Verhaltensrichtlinien [z.B. die 5 Achtsamkeitsübungen für Laien; Ordensregeln von Ordinierten u.ä.]. Mögen diese meine Handlungen rein und einwandfrei sein. Mögen meine Handlungen frei sein von Verstößen oder Befleckungen. Möge mein Verhalten nobel und aufrecht sein und dadurch als ein heilsames Beispiel für die Welt wirken können.

Die 3 Arten der Tugend

1 Tugend als Verzicht

Diese Art der Tugend ist bspw. die Übung der 5 Achtsamkeitsübungen oder einer Ordensregel. Hierbei geht es um den bewussten Verzicht bestimmter Handlungen, deren Resultate leidvoller oder unangenehmer Natur und von destruktiven Absichten durchdrungen sind.

In unserer heutigen Zeit kann dieser Ansatz veraltet und unmodern wirken, da man viel wert auf die eigenen individuellen Freiheiten legt. Und man denkt vielleicht: Wenn ich mich auf meine eigenen Beurteilungen verlasse, werde ich schon gut zurecht kommen. Aus buddhistischer Sicht ist es dennoch immer sehr vorteilhaft, einige spezifische Richtlinien zu haben, die uns auf unserem spirituellen Weg begleiten, unterstützen und stabilisieren.

Diese Übungen haben nicht die Absicht, uns willkürlich einzuschränken oder unsere Lebenskraft oder Lebensfreude zu limitieren. Die Achtsamkeitsübungen oder Ordensregeln helfen uns dabei, unsere Handlungen entlang unseres spirituellen Zieles auszurichten.

Besonders am Anfang, wo vielleicht noch die nötige Bewusstheit fehlt, ist dieser Ansatz im Grunde genommen auch ein einfaches Werkzeug, um Achtsamkeit in unser Handeln, Sprechen und Denken zu bringen. Erst wenn wir uns überhaupt bewusst sind, was wir tun bzw. tun möchten, können wir auch bewusst entscheiden, ob es unserem spirituell Weg zuträglich ist.

Die Achtsamkeitsübungen oder Ordensregeln sollten nicht als rigide oder starre Regeln verstanden werden - schwarz-weiß in Stein gemeißelt. Sondern sie sind Wegweiser für unser Denken, Sprechen und Handeln. Sie stellen eine Bandbreite an Handlungen dar, deren Ergebnisse mit hoher Wahrscheinlichkeit stets in angenehmen, wünschenswerten Resultaten münden - für uns selbst ebenso wie für andere.

Das Ziel ist es, nach und nach aus dem Autopilot unserer Gewohnheiten heraus zu treten und Meister unserer Gedanken, Worte und Handlungen zu werden. Und dies wiederum bildet dann die Grundlage für alle weiteren Entwicklungsstufen des buddhistischen Weges der Befreiung.

Im Buddhismus sind die bekanntesten und am weitläufigsten geübten Richtlinien die sogenannten 5 Achtsamkeitsübungen.

Die 5 Achtsamkeitsübungen

1. Nicht töten
2. Nicht stehlen
3. Kein unachtsames, Leid bringendes Verhalten im Kontext von Liebe, Sex und Partnerschaft
4. Keine unachtsame, Leid bringende Sprache [Lügen, verletzende Sprache, Zwiespalt säen, sinnloses Geschwätz / Lästern]
5. Kein unachtsamer Konsum [traditionell vor allem: Keine berauschenden Mittel]

Diese Übungen reduzieren Leid, welches wir uns selbst und anderen Lebewesen bereiten und verhilft uns allein durch den Verzicht auf unheilsame Handlungen bereits zu mehr Freude, Frieden und Harmonie in uns selbst und in unserer Umgebung.

Eine sehr schöne Ausarbeitung dieser 5 Achtsamkeitsübungen hat Zen-Meister Thich Nhat Hanh mit seiner Sangha zusammengestellt. Diese Version leuchtet quasi in alle Ecken und Winkel der jeweiligen Achtsamkeitsübung. Das soll dabei helfen, sich über die Tiefen und Schichten der Übungen bewusst zu werden. Man sollte sich von dieser Weite der Übungen nicht entmutigen lassen - es soll anregen, sich mit ihnen auseinander zu setzen, entsprechend unseren eigenen Kapazitäten und Lebensumständen. Mit der Zeit wächst auch unsere Kapazität, die Achtsamkeitsübungen zu vertiefen.

Die fünf Achtsamkeitsübungen

Ausarbeitung: Thich Nhat Hanh & seine Gemeinschaft [Nonnen, Mönchen, Laien]

Die Fünf Achtsamkeitsübungen verkörpern die buddhistische Vision einer globalen Spiritualität und Ethik. Sie sind ein konkreter Ausdruck der Lehren des Buddha über die „Vier Edlen Wahrheiten“ und den „Edlen Achtfachen Pfad“. Dieser Pfad von rechtem Verstehen und wahre Liebe führt zur Heilung, Transformation und Glück in uns und in der Welt. Die Fünf Achtsamkeitsübungen zu praktizieren bedeutet, die Einsicht des Interseins und damit rechte Sichtweise zu entwickeln, die jede Form von Diskriminierung, Intoleranz, Ärger, Angst, und Verzweiflung aufzulösen vermag. Wenn wir in Übereinstimmung mit den Fünf Achtsamkeitsübungen leben, sind wir schon auf dem Weg eines Bodhisattvas. In dem Wissen, dass wir auf diesem Weg sind, verlieren wir uns nicht in Verwirrung über unser Leben in der Gegenwart oder in Sorgen über die Zukunft.

Die erste Achtsamkeitsübung: Ehrfurcht vor dem Leben

Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, bin ich entschlossen, Mitgefühl und Einsicht in das „Intersein“ zu entwickeln und Wege zu erlernen, das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und unserer Erde 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. Im Wissen, dass schädliche Handlungen aus Ärger, Angst, Gier und Intoleranz entstehen, die ihrerseits dualistischem und diskriminierendem Denken entspringen, werde ich mich in Unvoreingenommenheit und Nicht-Festhalten an Ansichten üben, um Gewalt, Fanatismus und Dogmatismus in mir selbst und in der Welt zu transformieren.

Die zweite Achtsamkeitsübung: Wahres Glück

Im Bewusstsein des Leidens, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht, bin ich entschlossen, Großzügigkeit in meinem Denken, Reden und Handeln zu praktizieren. Ich bin entschlossen, nicht zu stehlen und nichts zu besitzen, was anderen zusteht. Ich werde meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teilen, die sie brauchen. Ich werde mich in tiefem Schauen üben, um zu erkennen, dass das Glück und das Leiden anderer nicht getrennt sind von meinem Glück und meinem Leiden, dass wahres Glück nur möglich ist mit Verstehen und Mitgefühl und dass es viel Leiden und Verzweiflung bringen kann, hinter Reichtum, Ruhm, Macht und

sinnlichem Vergnügen herzujaßen. Ich bin mir bewusst, dass Glücklichkeit von meiner geistigen Haltung und nicht von äußeren Umständen abhängig ist und dass ich glücklich im gegenwärtigen Augenblick leben kann, indem ich mich daran erinnere, dass ich bereits mehr als genug Bedingungen habe, um glücklich zu sein. Ich bin entschlossen, „Rechten Lebenserwerb“ zu praktizieren, um so dazu beizutragen, das Leiden der Lebewesen auf dieser Erde zu verringern und den Prozess der globalen Erwärmung umzukehren.

Die dritte Achtsamkeitsübung: Wahre Liebe

Im Bewusstsein des Leidens, das durch sexuelles Fehlverhalten entsteht, bin ich entschlossen, Verantwortungsgefühl zu entwickeln und Wege zu erlernen, die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen. Im Wissen, dass sexuelles Verlangen nicht Liebe ist und dass sexuelles Handeln, das durch Begierde motiviert ist, immer sowohl mir als auch anderen schadet, bin ich entschlossen keine sexuelle Beziehung einzugehen, ohne wahre Liebe und die Bereitschaft zu einer tiefen, langfristigen und verantwortlichen Bindung, 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 oder Familien durch sexuelles Fehlverhalten auseinanderbrechen. In dem Bewusstsein, dass Körper und Geist eins sind, bin ich entschlossen, geeignete Wege zu erlernen, um gut mit meiner sexuellen Energie umzugehen und die vier grundlegenden Elemente wahrer Liebe – liebevolle Güte, Mitgefühl, Freude und Unvoreingenommenheit – zu entwickeln, sodass mein eigenes Glück und das Glück von anderen wachsen kann. Indem wir wahre Liebe üben, werden wir auf sehr schöne Weise in die Zukunft fortbestehen.

Die vierte Achtsamkeitsübung: Liebevolles Sprechen und tiefes Zuhören

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsame Rede und aus der Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, bin ich entschlossen, liebevolles Sprechen und mitfühlendes Zuhören zu üben, um Leiden zu lindern und Versöhnung und Frieden in mir und zwischen anderen Menschen, ethnischen und religiösen Gruppen und Nationen zu fördern. Im Wissen, dass Worte sowohl Glück als auch Leiden hervorrufen können, bin ich entschlossen, wahrhaftig zu sprechen und Worte zu gebrauchen, die Vertrauen, Freude und Hoffnung wecken. Wenn Ärger in mir aufsteigt, bin ich entschlossen, nicht zu sprechen. Ich werde achtsames Atmen und Gehen praktizieren, um meinen Ärger zu erkennen und tief in seine Wurzeln zu schauen, besonders in meine falschen Wahrnehmungen und mein fehlendes Verständnis für mein eigenes Leiden und das der anderen Person. Ich werde in einer Weise sprechen und zuhören, die mir und dem anderen helfen kann, Leiden zu transformieren und einen Weg aus schwierigen Situationen zu finden. Ich bin entschlossen, keine Nachrichten zu verbreiten, wenn ich nicht sicher bin, dass sie der Wahrheit entsprechen, und Äußerungen zu unterlassen, die Trennung oder Uneinigkeit verursachen können. Ich werde „Rechtes Bemühen“ praktizieren, um meine Fähigkeit zu Liebe, Verstehen, Freude und Unvoreingenommenheit zu nähren und um allmählich Ärger, Gewalt und Angst, die tief in meinem Bewusstsein liegen, zu verwandeln.

Die fünfte Achtsamkeitsübung: Nahrung und Heilung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsamen Konsum entsteht, bin ich entschlossen, auf körperliche und geistige Gesundheit für mich selbst, meine Familie und meine Gesellschaft zu achten, indem ich achtsames Essen, Trinken und Konsumieren praktiziere. Ich werde mich darin üben, tief zu schauen, um meinen Konsum und meinen

Umgang mit den vier Arten von Nahrung – Essbarem, Sinneseindrücken, Willenskraft und Bewusstsein – zu erkennen. Ich bin entschlossen, weder Alkohol noch Drogen oder andere Dinge zu benutzen, die Gifte enthalten, wie z.B. bestimmte Internetseiten, Glücksspiele, elektronische Spiele, Fernsehsendungen, Filme, Zeitschriften, Bücher oder Gespräche. Ich werde mich darin üben, zum gegenwärtigen Augenblick zurückzukommen, um mit den erfrischenden, heilenden und nährenden Elementen in mir und um mich herum in Berührung zu sein. So lasse ich mich weder von Bedauern und Kummer in die Vergangenheit ziehen noch von Sorgen, Angst oder Begierden aus dem gegenwärtigen Augenblick bringen. Ich bin entschlossen, nicht zu versuchen, Einsamkeit, Angst oder anderes Leiden zu überdecken, indem ich mich im Konsum verliere. Ich werde das „Intersein“ tief betrachten und auf eine Weise konsumieren, die Frieden, Freude und Wohlergehen sowohl in meinem Körper und Bewusstsein als auch im kollektiven Körper und Bewusstsein meiner Familie, meiner Gesellschaft und unserer Erde bewahrt.

Wer sich auf dem spirituellen Weg befindet, dem legt der Buddha zusätzlich die sogenannten „10 Heilsamen Handlungen“ ans Herz. Viele dieser Übungen sind mit den 5 Achtsamkeitsübungen identisch - erweitert um 3 wichtige geistige Aspekte:

Die 10 Heilsamen Handlungen

Körperlich

1. Nicht töten
2. Nicht stehlen
3. Kein unachtsames, Leid bringendes Verhalten im Kontext von Liebe, Sex und Partnerschaft

Sprachlich

4. Kein Lügen
5. Keine verletzende Sprache
6. Keine Zwietracht säende Sprache
7. Kein sinnloses Geschwätz / Lästern

Geistig

8. Keine Habgier
9. Kein Übelwollen
10. Keine falschen Sichtweisen

Der letzte Aspekt von **Keine falschen Sichtweisen** beinhaltet beispielsweise, dass man sich über das Prinzip von Ursache und Wirkung, dem Prinzip karmischer Konsequenzen bewusst ist. Im buddhistischen Kontext beinhaltet rechte Sicht auch die, dass unsere Handlungen Konsequenzen nicht nur in diesem sondern auch zukünftigen Leben haben werden. Bereits zur Zeit Buddhas gab es Menschen, die behaupteten, man könne alles tun, was man will, ohne jeglichen Konsequenzen oder Folgen. Manche Menschen behaupteten auch, dass heilsame Handlungen keinerlei heilsame Wirkungen mit sich bringen und dass unheilsame Handlungen keinerlei unheilsame Wirkungen mit sich bringen. Dies sind einige einfache Beispiele von falscher Sicht. Der Begriff hat jedoch noch weitere Bedeutungen, die wir im Laufe der Montage noch kennen lernen werden.

Dieser nun erläuterte Aspekt von **Tugend als Verzicht** wird in den inspirierenden Versen beschrieben mit den Sätzen:

Mögen meine geistigen, sprachlichen und körperlichen Handlungen stets im Einklang sein mit den von mir aufgenommenen Verhaltensrichtlinien [z.B. die 5 Achtsamkeitsübungen für Laien; Ordensregeln von Ordinierten u.ä.]. Mögen diese meine Handlungen rein und einwandfrei sein. Mögen meine Handlungen frei sein von Verstößen oder Befleckungen.

Fehlritte und Grauzonen

Man versucht also die aufgenommenen Übungen in Tugend kontinuierlich und langfristig üben - möglichst **ohne Fehlritte oder Missachtung** der Tugenden. Mit fortschreitender Übung beginnt man auch, die unterschiedlichen Schichten oder Tiefen der jeweiligen Tugend zu entdecken - man beginnt zu fühlen, wann eine Handlung bereits in Richtung einer Missachtung sich bewegt.

Wenn man sich in einer **Grauzone** befindet, in der noch keine wirkliche Missachtung vorliegt, aber man dennoch merkt, dass der Geist negativ ausgerichtet ist, kann man das eine **Befleckung** nennen. Auch von diesen möchte man den Geist nach und nach auf lange Sicht hin befreien. Solche Handlungen können sich leicht zu tatsächlichen Missachtungen der Tugenden entwickeln, wenn man nicht achtsam oder bewusst ist.

Beispiele:

- Man mag sich vielleicht stabil darin üben, nicht zu töten, aber man schafft es noch nicht vegetarisch zu leben. Indirekt trägt man zur massenhaften Tötung von Tieren bei, durch die eigene Nachfrage. Man sieht, dass es hier noch Möglichkeiten gibt, die Tugend auszuweiten und subtiler anzuwenden.
- Oder man spricht zwar keine aggressiven oder herablassenden Worte aus, hat sie aber vielleicht im Geist - vielleicht sogar mehr sich selbst als anderen gegenüber.
- Oder man nimmt zwar keinen Alkohol und auch keine Drogen zu sich, erkennt aber vielleicht mit der Zeit, wie andere Verhaltensweisen suchtähnliche Tendenzen haben - wie zum Beispiel exzessiver Konsum von Filmen, Serien, Videospielen oder Internet.
- Wenn man sich in einer Beziehung befindet, beinhaltet die 3. Achtsamkeitsübung auch, dass man keine heimliche Affäre beginnt, fremdgeht usw. Wenn man dies zwar nicht tut, aber regelmäßig mit anderen Personen flirtet, fällt das auch in diese Grauzone.

Anfangs hat man die Übungen eher als klare Grenzen heilsamen Verhaltens kennen gelernt - sie vielleicht sogar als schwarz-weiß wahrgenommen. Mit der Zeit setzt man sich dann aber bewusster und tiefer mit ihnen auseinander und lernt dadurch sich selbst und sein eigenes Verhalten und die damit verbundenen Absichten besser kennen.

2 Pro-Aktive Tugend

Der spirituelle Weg besteht nicht nur aus dem Verzicht auf unheilsame Handlungen. Es geht auch darum, die heilsamen Gegensätze bewusst zu kultivieren. Hierbei geht es um die Übung in tugendvollen, edlen und noblen menschlichen Qualitäten. Einmal wären dies dann die positiven Gegensätze Achtsamkeitsübungen / 10 unheilsamen Handlungen:

Die 10 heilsamen Handlungen - mit Fokus auf das Positive

Körperlich

1. Leben beschützen
2. Großzügigkeit
3. Sexuelle Integrität

Sprachlich

4. Wahrhaftigkeit
5. Liebevoller Sprache
6. Vereinigende, zusammenführende, versöhnende Sprache
7. Nützliche, angemessene vernünftige Sprache

Geistig

8. Ein Offener Geist, frei von Anhaftungen [als Gegensatz von Habgier]
9. Ein Geist Liebender Güte [als Gegensatz von Übelwollen]
10. Rechte Sicht & Geistesklarheit [als Gegensatz von Falscher Sicht]

Weitere Eigenschaften

Des weiteren kann man sich im Bezug auf pro-aktive Tugend auch allgemein an den folgenden Eigenschaften orientieren:

Höflichkeit und Bedächtigkeit

- Respekt und achtungsvolle Rücksicht
- Bescheidenheit und Zufriedenheit
- Friedvoll und leicht zugänglich

Handlungen die zu gegenseitigem Respekt und Harmonie führen und ein friedvolles Miteinander nähren.

Sanftheit und Liebenswürdigkeit

- geleitet von Liebender Güte
- Rücksichtsvoll und freundlich
- Warmes, offenes Herz

Auch wenn wir jemanden korrigieren oder rügen müssen, auch wenn es Spannungen geben sollte, versuchen wir im Herzen Sanftheit und Klarheit walten zu lassen.

Ehrliches Verhalten

- Wahrhaftigkeit in unseren Handlungen und Worten
- Aufrichtig in Verhalten und Zusammenarbeit
- Die Würde und Achtung anderer und unserer selbst wahren

Wir sind uns bewusst, dass die Reinheit unseres eigenen Herzens wertvoller ist als alle materiellen Besitztümer, die wir uns erschleichen könnten.

Hilfreiches Verhalten

- verwurzelt in liebender Güte und Mitgefühl
- Pro-Aktiv schauen, wo man Hilfe anbieten kann

 Siehe „Vollkommenheit der Großzügigkeit“ geht hier mehr ins Detail

Geradliniges Verhalten

- Authentizität und Integrität
- Öffentliches und Privates Verhalten stimmen überein

 Man lässt das angestrebte Ideal sich dem alltäglichen Verhalten annähern.

Aufrichtigkeit und Bescheidenheit

- Anstatt über sich auf die Fehler anderer Personen zu fokussieren:
- Klarheit und Aufrichtigkeit bezüglich der eigenen Schattenseiten
- Anstatt mit eigenen Tugenden und Fähigkeiten anzugeben:
- Die Tugenden und Fähigkeiten anderer Personen loben

 Anstatt überheblich zu werden, bleiben wir auf dem Boden der Tatsachen.

3 Tugend als heilsames Beispiel für die Welt

Möge mein Verhalten nobel und aufrecht sein und dadurch als ein heilsames Beispiel für die Welt wirken können.

Durch unser Verhalten wirken wir auf die Welt, auf unsere Umwelt, auf unsere Mitmenschen. Was wir denken, sprechen oder tun, hinterlässt auch immer Eindrücke in den Menschen um uns herum - es kann sie inspirieren und ermutigen, es uns gleich zu tun - im heilsamen wie auch im unheilsamen. Unsere Handlungen sind also niemals nur auf uns selbst bezogen.

Es kann sein, dass manche Menschen, ohne dass wir es wissen, in ihren Handlungen und Entscheidungen durch unser Vorbild beeinflusst wurden. Daher wäre es am Besten, wenn unser Verhalten in anderen Personen gute Eigenschaften und Herzensqualitäten inspiriert.

Allerdings sollte man nicht mit diesen großen Idealen den Weg beginnen! Es reicht, bei sich selbst und im engsten Kreis der Familie zu beginnen. Von dort kann man sein Herz mehr und mehr auf das Wohl um uns herum ausrichten.

Partnerschaft - Kinder - FreundInnen- Nachbarschaft - Stadtteil - Land - Planet

- >> Wie wirkt unser Verhalten auf diese Personen und Gruppen?
- >> Wie können wir diese Personen und Gruppen mit Warmherzigkeit berühren?
- >> Wie können wir durch unser Verhalten zu unserem gemeinsamen Wohl beitragen?

Auch hier wieder geht es nicht darum, gekünstelt und von heute auf morgen die Rolle eines Heiligen zu spielen - wir lassen Tugend sich langsam und stetig entfalten. Der Fokus sollte nicht sein, schnell besonders tugendvoll zu wirken oder auszusehen. Alles beginnt mit unserer heilsamen, warmherzigen Absicht - von dort aus wächst und entfaltet sich Tugend ganz natürlich.

Es geht also nicht um spirituellen Wettkampf, wer am schnellsten am meisten Tugend ansammelt oder kultiviert. Selbst kleine, unscheinbare Handlungen, die von einem warmen Herz durchdrungen sind, können großartige Wirkungen bringen, von denen wir vielleicht noch nicht einmal etwas mitbekommen. Ein Lächeln oder ein Moment des Zuhörens kann in einem Menschen Türen öffnen, von denen wir gar nicht wissen, dass sie sich öffnen bzw. von denen wir gar nicht wissen, dass er sie gerade gesucht hat.

Meditation zum Thema:

Es gibt die Möglichkeit, über die Tugenden des Buddhas zu meditieren und sich die Vollkommenheit und Kraft der Tugend eines Buddhas bewusst zu machen. Auf Pali nennt man das ***Buddhānussati*** oder übersetzt: „Achtsamkeit auf den Buddha“. Hierzu braucht es zusätzliche Informationen, wie das gemeint bzw. geübt wird und über welche Tugenden und Aspekte des Buddhas man dort traditionell kontempliert. Ebenfalls kann man auch einfach meditativ die Vorteile eines tugendvollen Herzens bzw. die Nachteile und Gefahren eines rücksichtslosen Charakters kontemplieren. Das noch zu erläutern und zu üben sprengt leider den Rahmen des heutigen Abends, daher gibt es heute „nur“ gemeinsame Achtsamkeitsmeditation.