

## Grundlagen des Buddhismus - 26 - Der Edle Achtfache Pfad Teil 3

### Von Rechter Rede zum Rechten Lebenserwerb

Die nächsten 3 Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades konzentrieren sich nun auf die tatsächliche Umsetzung von „Rechter Sicht“ und „Rechter Absicht“ in heilsame und gewaltfreie Handlungen - wir wenden also „Rechte Sicht“ und „Rechte Absicht“ auf unsere sprachlichen und körperlichen Handlungen sowie auf unser Leben im Allgemeinen an - dies sind die Faktoren:

- **Rechte Rede [sammā-vācā]**
- **Rechtes Handeln [sammā-kammanta]**
- **Rechter Lebenserwerb [sammā-ājīva]**

Diese 3 Faktoren schauen wir uns heute etwas im Detail an. Direkt am Anfang: Wir werden hier niemals alle Ebenen und Aspekte der einzelnen Faktoren abdecken können. Hier folgt einfach ein kleiner Überblick. Wer mehr wissen will, kann dann auf eigene Initiative hin studieren, lesen und vor allem reflektieren und üben :) Nächste Woche geht es dann mit den darauf folgenden Faktoren weiter.

### 3. Rechte Rede [sammā-vācā]

Der Faktor der Rechten Rede bezieht sich auf unsere sprachlichen Handlungen. Das beinhaltet nicht nur gesprochene Sprache, sondern auch Sprache in schriftlicher Form. Rechte Rede hat der Buddha in 4 Aspekte unterteilt und gelehrt:

- **Verzicht auf unwahre / verlogene / unaufrichtige Sprache**  
Sich in Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit üben
- **Verzicht auf spalterische / entzweierende / verleumderische Sprache**  
Durch Worte Freundschaft und Harmonie fördern
- **Verzicht auf harsche / grobe / verletzende / beleidigende Sprache**  
Sich in sanfter, freundlicher und warmherziger Sprache üben
- **Verzicht auf Klatsch & Tratsch d.h. sinnlose / nutzlose Sprache**  
Sich in zweckvoller, sinnstiftender und bedeutungsvoller Sprache üben

#### Die Macht der Worte

Dass Rechte Rede gleich in 4 Aspekte unterteilt wird zeigt nicht nur, wie viel Raum die Sprache in unserem Leben einnimmt, sondern auch wie viel Macht und Potential hinter unseren Worten steckt - im Heilsamen wie im Unheilsamen.

Unsere Zunge mag zwar im Vergleich zum Rest des Körpers ein recht kleines Organ sein - aber dieses kleine Organ kann sowohl intensives Glücks als auch intensives Leid ins Leben rufen. Mit nur sehr wenig Worten, kann der Tod / die Hinrichtung / der Mord einer Person beauftragt werden. Und bereits ein einzelnes Wort kann - unter bestimmten Umständen und mit bestimmten Absichten und Emotionen dahinter - einem Menschen unvorstellbar großes emotionales Leid bereiten.

Gleichzeitig können ebenso wenig Worte - wenn sie mit Wohlwollen und Liebe gesprochen sind - große Freude, Vertrauen und Heilung bewirken. Ob wir mit unserer Zunge nun Wohlbefinden oder Leid fördern, hängt ganz davon ab, wie wir sie benutzen - also was und mit welcher Absicht wir sprechen.

Daher gilt es auf dem Edlen Achtfachen Pfad, unsere Zunge bzw. unsere Sprache nur für heilsame und auf das Wohlssein Aller ausgerichtete Worte zu benutzen. Der Schlüssel zur Auflösung von unheilsamer Sprache und zur Kultivierung von heilsamer Sprache liegt natürlich wieder einmal in unserem Geist. Denn es ist unser Geist, bzw. genauer gesagt unsere inneren Absichten, Emotionen und Gefühle, die unsere Art zu sprechen antreibt.

## Die 4 Aspekte im Detail

### 1. Verzicht auf unwahre / verlogene / unaufrichtige Sprache

#### Ehrlichkeit als Basis von Vertrauen

Im Miteinander ist Ehrlichkeit natürlich eine Qualität, die Vertrauen möglich macht. Gute Freunde brauchen keine Angst haben, einander die Wahrheit zu sagen - vor allem, wenn die Art und Weise sowie die Absicht hinter den Worten von Wohlwollen getrieben wird.

#### Rechte Umstände eines Gesprächs

Natürlich muss man im Bezug auf alle sprachlichen Handlungen aber auch ganz besonders im Bezug auf den Aspekt Ehrlichkeit beachten, ob die Rahmenbedingungen und Umstände der Unterhaltung und des Themas förderlich sind. Der Buddha selbst lehrte im Bezug auf sprachliche Handlungen, dass es einige Bedingungen gibt, über die man reflektieren kann:

- Ist für das, was ich sagen möchte, ein guter / förderlicher **Zeitpunkt**?
- Entspricht das, was ich sagen möchte, der **Wahrheit**?
- Bin ich in der Lage, mit **Sanftheit** zu sprechen? [also frei von destruktiven Emotionen]
- Sind meine Worte von **Nutzen**? [situativ aber auch im Bezug auf Befreiung von Leid]
- Steht hinter meinen Worten die **Absicht des Wohlwollens** / Liebende Güte / Mitgefühl?

Aus diesen 5 Bedingungen können sich unterschiedliche Umstände ergeben. Und die Wahrheit alleine ist nicht immer Grund genug, etwas aus- oder anzusprechen. Manchmal ist vielleicht das, was wir sagen wollen die Wahrheit, aber die Umstände oder der Zeitpunkt für das Gespräch sind nicht hilfreich oder führen eher zu mehr Schwierigkeiten. Oder aber wir möchten zwar jemandem helfen, sind aber innerlich durch ein Erlebnis dermaßen aufgebracht / emotional geladen, dass unsere Worte - wenn auch hilfreich und wahr - die andere Person nicht wirklich heilsam erreichen könnten. Ebenfalls kann es sein, dass die Person mit der wir sprechen, zum Zeitpunkt des Gesprächs nicht offen oder empfänglich für das ist, was wir ansprechen wollen - dann müssen wir überlegen, unter welchen Bedingungen das Thema vielleicht besser angesprochen werden sollte.

#### Offenheit sich selbst gegenüber

Viele Aspekte der Lehre des Buddhas kann man zum Einen ganz praktisch direkt auf äußere Aspekte unseres Lebens - also auf unsere Beziehung zur Welt und anderen Menschen und Lebewesen - anwenden und beziehen. Gleichzeitig aber können wir auch immer reflektieren, was solche Aspekte wie „Ehrlichkeit“ auch im Bezug auf unseren Umgang mit uns selbst bedeuten können:

Beispielsweise kann das Thema Ehrlichkeit auch Offenheit bezüglich des eigenen inneren Leids, innerer Schwierigkeiten und innerer Leidenskreisläufe [destruktive Gewohnheiten] beinhalten. Denn nur wenn man sich offen und ehrlich eingesteht, wo im eigenen Geist und Umgang mit sich selbst destruktive Emotionen das Leben schwer machen, kann man diese Baustellen auch angehen, heilen und auflösen.

Das bedeutet, der Aspekt von Nicht-Lügen ist im Umkehrschluss nicht nur mit Ehrlichkeit verbunden, sondern auch mit Offenheit sich selbst gegenüber. Das bedeutet auch, dass wir uns unsere Gefühle und Emotionen eingestehen und auch zugestehen dürfen. Wir sind ja fühlende Lebewesen und keine Roboter. Anstatt also Gefühle und Emotionen zu unterdrücken, übt man sich auf dem Edlen Achtfachen Pfad auch darin, ihnen mit Offenheit, Ehrlichkeit und Warmherzigkeit zu begegnen - ganz besonders auch den schwierigen Emotionen.

## **2. Verzicht auf spalterische / entzweierende / verleumderische Sprache**

Wenn wir uns konfliktreiche Gebiete auf unserer Welt betrachten, fällt auf: Solange die Rhetorik der beteiligten Konfliktparteien darauf ausgerichtet bleibt, die andere Seite zu verleumden, Gräben zu vertiefen und bereits vorhandene Spaltungen noch weiter zu stärken, verringern sich damit auch die Möglichkeiten, zu einer für alle Beteiligten gesunden und heilsamen Lösung zu kommen.

Wer durch Formen der Spaltung und Verleumdung versucht, seine Ziele zu verfolgen, erntet damit niemals wirklichen Frieden und niemals wirkliche Lösungen eines Problems. Im Gegenteil werden dadurch Misstrauen und Hass nur noch verschärft - und all diese Faktoren führen nur noch zu mehr Leid.

Daher favorisiert der Buddha Worte, die auf die Schaffung von Harmonie und ein friedvolles Miteinander ausgerichtet sind - sei es innerhalb der eigenen Beziehung, in der Familie, in der Nachbarschaft, in der Gemeinde oder zwischen größeren Gruppierungen wie Staaten, Religionen usw.

## **3. Verzicht auf harsche / grobe / verletzende / beleidigende Sprache**

### **Gewaltfreie Kommunikation**

Ich glaube der Buddha wäre ein großer Befürworter der Gewaltfreien Kommunikation. Denn wer Frieden schaffen will, muss nicht nur darauf achten, was er sagt – sondern auch, wie. Die Gewaltfreie Kommunikation beruht auf der Annahme, dass die meisten zwischenmenschlichen Konflikte ihre Ursachen darin haben, dass in Dialogen die Gefühle und Bedürfnisse der Beteiligten oft falsch kommuniziert werden. Je wertender und verurteilender die Sprache, desto mehr Missverständnisse und Leid entstehen. Mit viel Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit und ein bisschen Übung, kann man durch das Training der Gewaltfreien Kommunikation nicht nur sich selbst besser verstehen und mitteilen, sondern man beginnt auch das Gegenüber besser zu verstehen und mit-zu-fühlen. In vielen Seminarhäusern gibt es Kurse zu diesen Themen - manchmal auch, wie im Kloster Buddhas Weg, sogar geleitet von buddhistischen Ordinierten, die das Thema auch in Verbindung mit Meditation, Achtsamkeit und buddhistischer Psychologie angehen.

## **4. Verzicht auf Klatsch & Tratsch d.h. sinnlose / nutzlose Sprache**

Der Verzicht auf sinnlose, nutzlose Sprache muss auch vor dem Hintergrund des Weges zur Erleuchtung verstanden werden: Wer sich tatsächlich dem Ziel von Befreiung von Leid im Sinne von Nirvāna / Erleuchtung verschrieben hat, braucht hierfür einen ruhigen, stabilen Geist - dafür hält man den Geist bewusst frei von Rastlosigkeit. Je ausgeglichener und ruhiger der Geist im Alltag gehalten werden kann, desto leichter vertieft sich die Meditation. Und durch vertiefende Meditation, erhält die übende Person die nötige Klarheit und Konzentration, die für Einsicht, Verständnis und Erkenntnis - zB der 4 Edlen Wahrheiten - notwendig sind.

Das heißt jedoch nicht, dass wir fortan ohne Lebensfreude und ohne Humor durchs Leben gehen müssen. Lebensfreude und Humor - auch in unseren sprachlichen Handlungen - können uns und Anderen sehr dabei helfen, mit schwierigen Situationen und Aspekten des Lebens besser umgehen zu können. Aber natürlich muss man auch im Bezug auf Humor immer schauen, mit welcher Absicht oder mit welcher Energie man scherzt.

### **Hinweis: Schriftlicher Sprache**

Wenn wir unsere Gedanken und Absichten sprachlich mitteilen und ausdrücken, erzeugen wir sprachliches Karma [vacīkamma]. Dieses kann nicht nur direkt sprachlich erzeugt werden, sondern auch in indirekter Form durch Zeichensprache, Schrift oder andere Formen der Kommunikation. Viele Menschen tätigen heutzutage sehr große Mengen an schriftlichen sprachlichen Handlungen - über Twitter, Facebook, WhatsApp und andere soziale Medien.

Auf der einen Seite wachsen zur Zeit die Geschwindigkeit sowie die Flüchtigkeit unserer modernen Kommunikationsmittel - Auf der anderen Seite aber scheint es, als verführe diese Geschwindigkeit dazu, mit weniger Bewusstheit oder Achtsamkeit sich mit sprachlichen und schriftlichen Mitteilungen zu beteiligen. Gleichzeitig aber können unsere vielen Nachrichten, Mitteilungen und Kommentare in den sozialen Medien eine viel langfristige und intensivere karmische Wirkung mit sich bringen, als es uns bewusst ist.

Ein mit Hass erfüllter Kommentar oder eine verleumderische Mitteilung in sozialen Medien kann dort auch Jahre nach dem Veröffentlichen der Mitteilung noch verletzend und leidhafte Resultate erzeugen. Daher gilt es besonders auch im Bezug auf die sozialen Medien mit einem besonderen Maß an Achtsamkeit und Bewusstheit sich an öffentlichen Diskursen oder Gruppen-Chats zu beteiligen.

Und im Idealfall übt man sich darin, immer möglichst nützliche und auf das Wohl-Sein aller Beteiligten ausgerichtete Beiträge zu verfassen - in unseren tatsächlichen Unterhaltungen von Angesicht zu Angesicht; in sozialen Medien; in unseren WhatsApp-Gruppen; aber auch in unseren eigenen Gedanken.

### **Hinweis: Im Bezug auf das Innere / uns selbst**

Rechte Rede kann auch darauf angewendet und reflektiert werden, wie wir mit uns selbst sprechen. Wie wir mit uns selbst in unseren Gedanken sprechen, sollte ebenfalls von den bereits genannten heilsamen sprachlichen Aspekten durchdrungen sein - dieser Aspekt ist im Grunde auch abgedeckt mit dem Faktor der Rechten Absicht, der manchmal auch mit „Rechtem Denken“ übersetzt wird.

Ich finde aber, dass man diesen Aspekt auch ruhig im Themenbereich der Rechten Rede erwähnt sollte: Auch im Bezug auf uns selbst muss Rechte Rede geübt werden. Zum Einen im Inneren - also wie wir im inneren Monolog mit uns und über uns selbst „sprechen“. Zum Anderen aber auch im Äußeren: Wie sprechen wir anderen Menschen gegenüber von und über uns selbst? Herabsetzend? Veralbernd? Sprechen wir nur über unsere Schwächen und Probleme? Machen wir uns über uns selbst und unsere Schwächen lustig? Ein interessanter Punkt hierzu: Manche Therapeuten sind der Ansicht, dass unser Unterbewusstsein nicht wirklich zwischen einem Witz und der Wahrheit unterscheiden kann, wenn man sich selbst humorvoll durch den Dreck zieht.

Oder aber sind wir eher das andere Extrem und sind von einem Überlegenheitskomplex getrieben und prahlen mit falschem Stolz und angeberisch, wie wir in jeglicher Hinsicht besser sind als Andere? Bei diesem Extrem schwingen Nuancen von Hass und Geringschätzung mit. Rechte Rede aber bedeutet, mit Gewaltlosigkeit, Wohlwollen und Liebender Güte zu denken und zu sprechen.

## 4. Rechtes Handeln [sammā-kammanta]

Rechtes Handeln bezieht sich auf all unsere körperlichen Handlungen. Das Wort kammanta kommt von der Wortwurzel kamma [Sanskrit: karma], was als Handlung, Tat, Aktion und Arbeit übersetzt werden kann. Auch diesen Faktor hat der Buddha in unterschiedliche Aspekte unterteilt:

- **Verzicht auf die Zerstörung von Leben / Töten von Lebewesen**  
Sich in Gewaltlosigkeit, Mitgefühl und Respekt dem Leben gegenüber üben
- **Verzicht auf Diebstahl / Betrug / Ausbeutung usw.**  
Sich in Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft, Aufrichtigkeit üben
- **Verzicht auf Leid bringendes Verhalten bezüglich Sexualität & Partnerschaft**  
Achtsamer, verantwortungsvoller Umgang mit Sexualität, Partnerschaft, Familie usw.

## Die 3 Aspekte im Detail

### 1. Verzicht auf die Zerstörung von Leben / Töten von Lebewesen

Das Nicht-Töten bezieht sich nicht nur auf andere Menschen, sondern auf alle fühlenden Lebewesen - Pflanzen sind hier nicht mit gemeint, da sie keine fühlenden / keine mit einem Bewusstsein ausgestatteten Lebewesen sind. Dennoch gilt es natürlich, gerade vor dem Hintergrund der globalen Erwärmung, bewusst und achtsam mit der Natur und den Ressourcen des Planeten umzugehen. Denn Der Planet und die Natur bildet ja die Grundlage für Leben. Zerstören wir die Natur und den Planeten aus Gier und Faulheit heraus, dann fügen wir damit auch indirekt Schaden zu - nicht nur den gegenwärtig hier lebenden Lebewesen, sondern auch zukünftigen Generationen. Dies nur kurz am Rande.

#### Allgemeine Gewaltlosigkeit

Auch hier können wir wieder unterschiedliche Ebenen und auch darüber hinausgehende Aspekte reflektieren und betrachten: Selbstverständlich wollen wir uns nicht nur davon enthalten, zu töten - auch auf das Verletzten, Foltern, Unterdrücken und auf jegliche Form des Schadens sollte verzichtet werden, wenn man sich auf den Weg der Befreiung von Leid begibt. So lehrte der Buddha im Bezug auf das Nicht-Töten:

*„Man verzichtet auf das Töten von Leben. Man legt sowohl Messer als auch Rute nieder. Man verweilt in Gewissenhaftigkeit, in Güte / Liebenswürdigkeit, in Mitgefühl, auf das Wohl aller Lebewesen ausgerichtet.“* Der Buddha - Aṅguttara Nikāya 10.99

Hier lassen sich Parallelen erkennen zum Prinzip der Gewaltlosigkeit [ahimsā], wie es in einigen anderen indischen spirituellen Traditionen geübt wird - besonders in der Tradition des Jainismus. Wichtig ist in Punkto Gewaltlosigkeit, dass diese bedingungslos *allen* Lebewesen entgegen gebracht werden muss - und nicht nur denen die man mag; nicht nur denen, die unsere politischen / religiösen / weltlichen Ansichten teilen.

#### Emotionale Gewaltlosigkeit

Ebenfalls kann man auch hier wieder einen Bezug zur eigenen Innenwelt und dem Umgang mit sich selbst herstellen: Indem man das „Töten“ in einer freieren Art und Weise interpretiert und kontempliert - in einem eher übertragenden Sinne:

- Wo töte ich mir selbst oder Anderen Lebensfreude / Lebenskraft ab?
- Wo verbiete ich mir selbst oder Anderen, ein gesundes, emotional erfüllendes Leben?
- Welche Gewohnheiten / Denkmuster schaden meiner Vitalität / Gesundheit und/oder meiner Fähigkeit zu lieben, offen zu sein und loslassen zu können?

Ich denke hierbei bspw. an innere Glaubenssätze, die einen Menschen in Gefängnisse aus Scham, Schuld, Angst oder Minderwertkomplexen einsperren. Manche tief sitzenden Gewohnheitsmuster können einem Menschen äußerst viel Lebensenergie und -kraft nehmen - und im Schlimmsten Falle sogar zu Suizidgedanken und -versuchen führen. Hier ist natürlich kompetente Unterstützung in Form von Therapie sehr hilfreich.

### **Auch Vorstufen / Ursachen des Tötens / Schadens / der Gewalt angehen**

Ebenfalls müssen wir uns klar machen: Töten und Verletzen sind ja extreme Formen des Ausdrucks von Gier, Hass und Verblendung. Man sollte hierbei versuchen, nicht nur diese schlimmsten Arten des Schadens zu vermeiden - sondern man sollte sich auch bereits mit den ihm voraus gehenden Aspekten von Gier, Hass und Verblendung auseinandersetzen, solange sie noch in schwächerer Form vorhanden sind und dadurch noch leichter zu zähmen sind. Hier geht es vor allem darum, den Aspekt des Hasses aufzulösen.

Durch diese Formen der Reflektion sieht man: Es ist lohnenswert, die einzelnen Aspekte des Weges auch in einer etwas freieren, experimenteller Form zu ergründen - dadurch wird man sich immer besser auskennen auf dem Edlen Achtfachen Pfad. Denn der Edle Achtfache Pfad ist nicht einfach nur ein Stück Text, welches der Buddha uns zum Auswendiglernen aufgegeben hat. Der Edle Achtfache Pfad ist ein Übungsweg, der neben dem Studium auch Reflektion, Kontemplation und vor allem eben auch ganz besonders Anwendung fordert - in einem umfassenden, mitfühlenden und engagierten Sinne.

## **2. Verzicht auf Diebstahl / Betrug / Ausbeutung usw.**

Dieser Aspekt ist auch später besonders im Bezug auf unseren Rechten Lebenserwerb von Bedeutung. Aber auch in nicht-beruflichen Aspekten ist es wichtig, Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit und Großzügigkeit zu üben. Hier geht es besonders darum, den Aspekt von Gier / Habgier / Habsucht aufzulösen und Zufriedenheit und Gebefreudigkeit zu üben.

### **Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft und weitere Tugenden**

Das positive Gegenteil des Diebstahls bzw. der Gier ist die Großzügigkeit - und sie ist eine der besonders einfachen menschlichen Tugenden, denn wir alle sind in der Lage etwas zu geben: Sei es in Form von materieller Unterstützung; in Form von Mitarbeit; durch emotionale Unterstützung wie zB durch unsere eigene emotionale Stabilität; oder durch das Weitergeben und Erläutern von Werkzeugen, & Wegen, sich von Leidenskreisläufen zu befreien [wie z.B. im Bezug auf die Lehre des Buddha].

Das Üben von Tugenden und verdienstreichen Handlungen sollte man auf dem buddhistischen Weg nicht unterschätzen. Tugendvolle Handlungen sammeln nicht nur heilsames Karma an, welches in der Zukunft zu angenehmen Resultaten heranreifen wird. Kontinuierliches ausüben tugendhafter Handlungen wirkt reinigend und läuternd auf den Geist und kann dabei helfen, gröbere innere Hindernisse auf dem spirituellen Pfad aus dem Weg zu räumen.

Aus diesem Grund steht in manchen buddhistischen Traditionen am Anfang des Weges - aber auch entlang des Weges immer wieder - das bewusste und intensive Üben tugendvoller Handlungen und Aktivitäten; zB Wohltätigkeitsarbeit, Opfergaben, Mantra-Rezitation usw.] Durch intensiv heilsame Übungen und Handlungen kann man den Geist von groben destruktiven Faktoren und Gewohnheiten besser reinigen / befreien.

### **3. Verzicht auf Leid bringendes Verhalten bez. Sexualität & Partnerschaft**

Hier gilt es zu unterscheiden: Geht man den Edlen Achtfachen Pfad als Laie oder als ordinierte Nonne / Mönch? Ordinierte verzichten gänzlich auf jegliche Form sexueller Aktivitäten sowie auch auf romantische Beziehungen, um ihre Lebenskraft und -zeit völlig dem Weg der Befreiung widmen zu können.

Buddhistische Laien üben sich stattdessen darin, auf sexuelle Aktivitäten zu verzichten, wenn diese körperlich und / oder emotionales Leid, Disharmonie oder Misstrauen erzeugen könnten - dies entspricht der dritten der 5 Achtsamkeitsübungen, die wir später noch vorstellen werden.

Wer sich von Leid befreien möchte, muss auch im Bezug auf sexuelle Aktivitäten besonders achtsam sein. Denn Sexualität, Partnerschaft und Liebe sind ein Bereich des Lebens, der ein hohes Maß an Intimität beinhaltet - und wo ein großes Maß von Intimität im Spiel ist, da ist auch ein ebenso großes Maß an Vertrauen im Spiel. Und wo viel Vertrauen mit im Spiel ist, besteht auch die Möglichkeit, in ebenso großem Maße Verletzungen, Leid und Enttäuschung zu erfahren. Wird das nötige Vertrauen hier gebrochen oder missbraucht, entsteht massives emotionales sowie körperliches Leid.

Zum sexuellen Fehlverhalten, auf welches verzichtet werden muss, gehören daher selbstverständlich alle Formen des Missbrauchs / des Zwangs; aber auch Seitensprünge / Fremdgehen können das emotionale Glück und die Harmonie einer Familie oder einer Beziehung aufs Spiel setzen bzw. zerstören. Und in Familien können Kinder lange unter den Folgen von Streitigkeiten und Schmerzen der Eltern leiden, die auf Seitensprünge oder Untreue zurück gehen.

#### **Verantwortungsbewusster Umgang mit sexueller Energie und Liebe**

Sexuelle Befriedigung bietet ein besonders hohes Maß an sinnlicher Befriedigung: Denn alle unsere Sinne sind in den Gefühlen der Befriedigung beteiligt. Hierbei müssen wir uns aber auch vergegenwärtigen, dass mit diesem hohen Maß an Befriedigung auch ein großes Suchtpotential einhergehen kann: Wenn eine Person bspw. auf ungesunde Art und Weise nach einem Mittel sucht, emotionalen Schwierigkeiten, starkem inneren Stress / inneren Druck oder anderen unangenehmen Emotionen zu entfliehen / sie zu betäuben / sie zu überdecken / zu vergessen, sind sexuelle Aktivitäten ein sehr kraftvolles Werkzeug. Aber sexuelle Befriedigung allein kann nicht die tatsächlichen Ursachen für inneren Stress, Druck und leidvolle Emotionen auflösen. Dies kann nur ein heilender, heilsamer Umgang mit sich selbst, dem eigenen Leben. Um auch den Bereich von Sexualität und Partnerschaft mit Achtsamkeit füllen zu können, muss man daher vor allem auch den eigenen Emotionen und Gefühlen in einer liebevollen, verantwortungsbewussten und heilsamen Art begegnen.

Daher geht es also um nicht nur um einen achtsamen und verantwortungsbewussten Umgang mit Sexualität - sondern auch um ein offenes / ehrliches sich Auseinandersetzen mit den Themen Liebe, Akzeptanz und Geborgenheit im Allgemeinen. Denn der Wunsch / das Bedürfnis nach Sex kann sehr oft auch Ausdruck der eigentlich viel einfacheren und grundlegenden Bedürfnissen nach Liebe und Geborgenheit sein. Hierzu kann man die Themen der Geborgenheit, Liebe und Zuneigung auch ganz unabhängig von sexueller Lust oder sexuellen Bedürfnissen angehen und betrachten. Denn Liebe und Geborgenheit können ja auch gänzlich frei von sexuellen Aktivitäten erfahren und gepflegt werden - und in ihrer reinsten Form sind Liebe und Geborgenheit auch eigentlich gänzlich frei von sexueller Lust.

## Einschub: Negativ-Definitionen und ihre positiven Gegenstücke

Bei den Aspekten von Rechter Rede und Rechtem Handeln fällt uns wieder einmal auf, dass der Buddha oft Negativ-Definitionen auch für eigentlich durch und durch heilsame Aspekte verwendet: Anstatt von Mitgefühl zu sprechen, benutzt der Buddha erst einmal die Bezeichnung „Nicht-Hass“. Anstatt von Großzügigkeit zu sprechen, benutzt der Buddha erst einmal die Negativ-Definition vom „Verzicht des Stehlens“ usw.

Aber wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass der Buddha nicht *nur* in Negativ-Definitionen lehrte. Der Verzicht auf negative Geisteszustände, Absichten, Worte und Handlungen ist das Mindeste, was wozu man sich bemühen sollte. Darüber hinaus jedoch hat der Buddha immer auch ganz klar verdeutlicht: Die aktive Kultivierung positiver, heilsamer Geistesqualitäten ist klarer Bestandteil des buddhistischen Weges.

Allein die Lehrrede vom größten Segen / Glück - das Mangala Sutta - ist bis oben hin voll mit tugendvollen Eigenschaften und Qualitäten, deren Kultivierung der Buddha als „das größte Glück“ gelehrt hat. Und manchen heilsamen Eigenschaften, wie zB. der liebenden Güte, hat der Buddha direkt eine eigene Lehrrede gewidmet, in der er die mit ihr verbundenen heilsamen Herzensqualitäten sowie ihre Übung genau vorstellt. Diese Lehrreden und vielleicht auch einige andere Lehrreden können wir uns ja vielleicht in einem zukünftigen, neuen Online-Kurs auch einmal in Ruhe und im Detail anschauen, wenn wir mit diesem Grundlagenkurs fertig geworden sind.

Wenn wir uns nun einmal eine dieser Negativ-Definitionen genauer anschauen - als einfaches Beispiel nehmen wir mal den Nicht-Hass - dann sehen wir sehr schnell, dass allein durch den aktiven Verzicht auf den Hass und seine Abkömmlinge sich ganz allmählich eine Reinigung und Läuterung des Geistes vollzieht. Und mit dieser Reinigung und Läuterung des Geistes geht immer auch das Wachstum heilsamer Qualitäten einher: Eine Person, die sich in Nicht-Hass übt, ist als natürliches Ergebnis eher friedvoll, geduldig, warmherzig, liebevoll, kümmert sich gut um ihre emotionale Innenwelt usw.

So geht mit jedem Verzicht auf eine bestimmte destruktive Qualität immer auch die ein oder andere heilsame Qualität einher - Nicht-Töten >> Mitgefühl und Respekt dem Leben gegenüber; Nicht-Stehlen >> Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft, Aufrichtigkeit usw. / s.o. Wir sollten also immer auch darüber reflektieren, welche positiven Eigenschaften neben dem Verzicht auf einen destruktiven Geistesfaktor geübt und kultiviert werden sollten.

Des weiteren hat die Lehre anhand von Negativ-Definitionen bezüglich des Verzichts auf destruktive Qualitäten einen weiteren Vorteil: Der übenden Person wird noch einmal ganz klar gemacht, wo die *wahren* Ursachen für inneres, emotionales Leid zu suchen und aufzulösen sind - in den eigenen destruktiven Emotionen, Absichten und Handlungen. Zwar übt man sich auch immer parallel auch direkt in den heilsamen Gegenstücken einer destruktiven Qualität. Wir müssen aber eben beides lernen: Die Kultivierung heilsamer Geistesqualitäten *und* ein geschickter und achtsamer Umgang mit den destruktiven, unheilsamen Wurzeln in unserem Geist und Handeln.

Wenn wir uns *ausschließlich* mit unserem Leid und unseren destruktiven Gewohnheiten auseinandersetzen, können wir Gefahr laufen, uns in Selbstmitleid und Hilflosigkeit zu verlieren. Wenn wir aber unser Leid bloß versuchen zu ignorieren und *ausschließlich* liebevolle und heilsame Qualitäten zu kultivieren, können wir Gefahr laufen, unser Leid oder unsere destruktiven Verhaltensmuster nur zu überspielen oder zu verdrängen. Daher denke ich ist es wichtig, beide Ansätze zusammen zu bringen - idealerweise in einem sich gegenseitig nährenden Gleichgewicht:



Man kultiviert heilsame Geistesqualitäten und Gewohnheiten wie Selbst-Liebe, Selbst-Mitgefühl, Geduld, freudvolles Bemühen, Meditation usw. erst einmal für sich selbst - denn dies fördert unsere emotionale und körperliche Gesundheit, Freude und Lebenskraft. Und mit der uns so zur Verfügung stehenden Gesundheit, Freude und Lebenskraft können wir uns auch immer wieder mit den schwierigeren Aspekten in unserem Geist oder unserem Leben auseinandersetzen. Und je besser wir mit diesen schwierigen Aspekten klarkommen, desto mehr Ressourcen stehen uns erneut bereit für die Kultivierung heilsamer Aspekte und Gewohnheiten. Je stabiler wir auf diese Weise in uns selbst werden, desto mehr sind wir auch in der Lage, diese guten Eigenschaften und unsere Lebenskraft auch für das Wohl Anderer einzusetzen.

Wer sich für eine detaillierte Darstellung von 10 sehr wichtigen Herzensqualitäten auf dem Weg der Befreiung interessiert, kann sich den bereits vergangenen [Online-Kurs](#) zu den [10 Vollkommenheiten \[Pāramīs\]](#) anschauen<sup>1</sup>. Der Link folgt später auch im YouTube-Video in der Beschreibung und auch als Link im Video selbst.

## 5. Rechter Lebenserwerb [sammā-ājīva]

Der fünfte Faktor des Edlen Achtfachen Pfades ist „Rechter Lebenserwerb“. Das Wort ājīva bedeutet Lebenserwerb, Lebensunterhalt, Bestehen und auch Dasein / Existenz. Hier geht es also darum, auf welche Weise wir unsere Existenz aufrechterhalten - also darum, durch welche Tätigkeiten / auf welche Weise wir unseren Lebensunterhalt sichern.

Die übende Person auf dem Weg der Befreiung sollte sich darum bemühen, auf eine Art und Weise ihren Lebensunterhalt zu sichern, die kein bzw. so wenig Leid wie nur möglich für sich selbst und andere Lebewesen hervorruft. Ebenfalls sollten Aktivitäten gemieden werden, die zur Verschlechterung von körperlicher und geistiger Gesundheit und/oder zum Abnehmen oder gar zur Auflösung heilsamer Geistesqualitäten führen würden.

Stattdessen sollte man seinen Lebensunterhalt immer auf eine ehrliche, aufrichtige und friedvolle Art und Weise sichern. Im Bezug auf das Leben eines buddhistischen Laien [Buddhisten, die den Edlen Achtfachen Pfad ohne Ordination als Nonne oder Mönch im Rahmen ihres Familien- und Berufsleben kultivieren] nannte der Buddha 5 Berufsgebiete und Aktivitäten, die es im Bezug auf Rechten Lebenserwerb zu meiden gilt:

- der Handel mit **Fleisch** [hier auch Handel m. Fell, Haut u.ä.; alles was Lebewesen tötet]
- der Handel mit **Gift**
- der Handel mit **Waffen**
- der Handel mit **Menschen** [Menschenhandel, Sklaverei, Prostitution]
- der Handel mit **Berauschenden Suchtmitteln** [traditionell: Alkohol, Drogen]

Diese 5 Berufsfelder sollen gemieden werden, weil die mit ihnen verbundenen Aktivitäten und Produkte das Leid unserer Selbst und anderer Lebewesen vermehren. Die unheilsamen Faktoren dieser Berufsgruppen sind: das Töten und Verletzen von Lebewesen; das Schädigen und Verringern der Gesundheit von Lebewesen; das Unterdrücken und Ausbeuten von Lebewesen; sowie das in die Abhängigkeit und Sucht treiben von Lebewesen.

<sup>1</sup> Kostenloser Online-Kurs „[Die 10 Vollkommenheiten](#)“

Link: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL0lUndEbhwKtKW6876RMZh6KFOxJ1-oC9L>

## Heilsame Berufe

Und auch im Bezug auf Berufe können wir reflektieren: Welche heilsamen Gegenstücke gibt es im Bezug auf das Thema Rechter Lebenserwerb? Hierzu fallen mir Berufsgruppen ein, die besonders für das Gemeinwohl bzw. für grundsätzlich Notwendige Dinge arbeiten:

- Heilende, medizinische und therapeutische Berufe
- Erzieher / Lehrer / Sozialarbeiter usw.
- Wohltätigkeitsarbeit / Freiwilligendienste usw.
- Für die Allgemeinheit nützliche Arbeiten, zB bzgl. Nahrung, Infrastruktur, Reinigung usw.

Aber auch hier müssen wir uns klar machen: *Jeder* Beruf hat auch immer in irgendeiner Weise mit Leid und Leidenskreisläufen zu tun - im Kleinen und im Großen. Nichts im großen Leidenskreislauf der Wiedergeburten [Saṃsāra] ist perfekt. In jeder Berufsgruppe wird an einem Punkt der Produktionskette oder der Arbeitsbereiche Leid erzeugt; ebenfalls kann man in jedem Beruf auf sinnlose Begrenzungen, frustrierende Schwierigkeiten, heikle Situationen und Dilemmas stoßen. Nichts ist perfekt.

## Die Bedeutung der inneren Einstellung

Worauf es daher - wie immer auf dem buddhistischen Weg - vor allem ankommt ist unsere innere Einstellung, unsere Absicht und die Art und Weisem *wie* wir unsere Arbeit erledigen. Wenn man mit einer heilsamen Absicht und einem stabilen, wohlwollenden Herzen seinen Beruf ausübt, ist im Grunde jeder Beruf in Ordnung - solange man nach Möglichkeit nicht aktiv die oben aufgeführten unheilsamen Qualitäten und Handlungen ausüben muss.

Wenn wir uns vor Beginn unseres Arbeitstages - wie letzte Woche gelernt - kurz eine [heilsame Absicht für den Tag](#)<sup>2</sup> bewusst machen, kann jede unserer Aktivitäten von einer Motivation durchdrungen sein, die auf das Wohl aller ausgerichtet ist.

## Weitere Aspekte

Darüber hinaus lehrte der Buddha eine Liste von 16 Verunreinigungen des Geistes - zu meidende unheilsame, Leid schaffende Qualitäten [cittassa-upakkilesa] - von denen einige eine besondere Nähe zum Thema Lebensunterhalt haben. Im Bezug auf den Rechten Lebenserwerb sind das vor allem die Qualitäten:

- **Heuchelei** - Vortäuschung / Verstellung / etw. Vormachen usw.  
Stattdessen: Angemessene Preise und Wahrhaftigkeit
- **Betrug** - Schwindel / Arglist / Trickserie / Unehrlliche Methoden usw.  
Stattdessen: Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit
- **Habsucht & Habgier** - hier auch: Ausbeutung und aggressive Verkaufsmethoden u.ä.  
Stattdessen: Angem. Lohn & Umgang m. Mitarbeitern; Nachhaltigkeit; FairTrade

Es ist also nicht nur wichtig, einen heilsamen Beruf auszuüben oder zumindest einen Beruf in dem unsere Handlungen nur sehr wenig Leid erzeugt. Sondern es ist genauso wichtig, selbst in heilsamen Berufen - und natürlich auch im Privatleben - darauf zu achten, dass unheilsame Absichten / Gedanken unsere heilsamen Aktivitäten nicht korrumpieren / verderben. Denn selbst in eigentlich sehr heilsamen Berufen - wie zB der Medizin, Pädagogik oder Wohltätigkeitsarbeit - können unheilsamen Qualitäten ihr Unwesen treiben und so die guten Ergebnisse des Berufs schmälern und schaden.

<sup>2</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=bt5zjAFLAFE>

## Die Fünf Achtsamkeitsübungen

An dieser Stelle möchte ich kurz die 5 Achtsamkeitsübungen vorstellen. Der Weg zur Befreiung von Leid ist nicht ausschließlich ein innerer oder rein meditativer Weg - sondern der Weg der Befreiung muss auch in unserem alltäglichen Handeln und Umgang mit der Welt und den Lebewesen um uns herum geübt und kultiviert werden. Hierfür kultivieren wir Bewusstheit darüber, welche Absichten und Handlungen Leid verursachen und welche Absichten und Handlungen aus Leidenskreisläufen herausführen.

Die Fünf Achtsamkeitsübungen wurden durch den Buddha für Menschen gelehrt und empfohlen, die sich auf den Weg der Befreiung von Leid begeben wollen, jedoch *nicht* den Wunsch haben, dies als Mönch oder Nonne zu tun. Die 5 Achtsamkeitsübungen sind also für Menschen geeignet, die den Weg als Laien-Praktizierende gehen und praktizieren möchten - im Vergleich zu den Ordinierten also mehr eingebunden in das "weltliche" Leben, in die Gesellschaft und in die Familie.

Diese 5 Achtsamkeitsübungen heißen auf Pali "pañca-sīla": *Pañca* bedeutet Fünf und *Silā* kann mit den Begriffen "Tugend" und "Moralität" übersetzt werden. Der sehr bekannte Zen Meister Thich Nhât Hanh hat diese 5 Tugenden „Achtsamkeitsübungen“ genannt, um zum Einen zu verdeutlichen, dass der Weg der Befreiung ein Übungsweg ist, der nur durch kontinuierliche Bemühung sich entfalten kann. Zum Anderen macht der Begriff Achtsamkeitsübung deutlich, dass man mit Achtsamkeit die eigenen Absichten sowie die eigenen Handlungen von Körper, Sprache und Geist beleuchtet - um Leid erzeugende Absichten und Handlungen erkennen und auflösen zu können. Der Begriff der „Übung“ macht auch deutlich: Wie beim Fahrradfahren ist es am Anfang etwas wackelig und auch mag es manchmal zu kleinen Stürzen kommen. Aber durch fortschreitende Übung wird das Ganze routinierter und zu einem integralen Bestandteil unseres Charakters.

### Die 5 Achtsamkeitsübungen ...

### ... und ihre heilsamen Gegenstücke

- |   |   |
|---|---|
| 1. Kein Töten / Verletzen   | - Leben schützen, respektieren, fördern   |
| 2. Kein Stehlen   | - Gebefreudigkeit, Hilfsbereitschaft usw.   |
| 3. Kein Sexuelles Fehlverhalten bezüglich Sexualität, Liebe, Partnerschaft usw.   | - Verantwortlicher, achtsamer Umgang mit der eigenen Sexualität, Lust und Liebe       |
| 4. Keine verletzende / destruktive Sprache<br>[4 Aspekte siehe Rechte Rede]   | - Gewaltfreie Kommunikation, die Liebe, Freundschaft, Harmonie & Frieden kultiviert   |
| 5. Keine berauschender, destrukt. Konsum, der körperl. / geist. Leid & Unklarheit bringt [trad.: Kein Alkohol & Drogen] | - Sich um Gesundheit, Wohlbefinden, Klarheit und Vitalität von Körper & Geist kümmern |

Thich Nhat Hanh hat diese 5 Übungen in einer Weise ausformuliert, die uns die vielen Schichten und Aspekte der einzelnen Übungen vor Augen führt - in einer äußerst ganzheitlichen und lebensnahen Art und Weise. Seine Ausformulierung der Übungen bietet viel Futter und viel Ansatzmöglichkeiten für die Kultivierung der heilsamen Gegenstücke der 5 Silās in unserem Alltag und unserer Kontemplation. Mit diesen 5 Übungen kann man Schritt für Schritt mehr Achtsamkeit, Mitgefühl und Verständnis in den Umgang mit sich selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt einbringen. Ich stelle diese etwas längere Ausformulierung der 5 Achtsamkeitsübungen an das Ende der schriftlichen Ausarbeitung zum heutigen Thema und werde sie auch in die Beschreibung des YouTube-Videos setzen - dort kann man sie sich in Ruhe durchlesen.

Diese 5 Achtsamkeitsübungen kann man aus eigenen Stücken heraus beginnen zu üben. Wenn man aber den Wunsch hat, sich bewusst die Lehre des Buddhas als Orientierung / Wegweiser im Leben anzunehmen, kann man die 5 Achtsamkeitsübungen auch im Rahmen der buddhistischen „Zufluchtnahme“ annehmen. Was es mit der Zufluchtnahme auf sich hat und was sie beinhaltet, können wir zu einem späteren Zeitpunkt genauer anschauen. Viele Buddhisten lesen diese 5 Achtsamkeitsübungen / die 5 Silās in regelmäßigen Abständen vor - zB wöchentlich oder auch 2x monatlich jeweils zu Voll- und Neumond - um sich an ihren Inhalt und ihre Praxis zu erinnern.

---

Heute ist wieder einmal deutlich geworden: Bei allen Aspekten des Edlen Achtfachen Pfades - aber auch allgemein im Bezug auf die Lehren des Buddhas - können wir durch Reflektion, Praxis und Erfahrung immer tiefere oder neuere Schichten und Aspekte der einzelnen Übungsgebiete zu entdecken: Mal im Bezug auf unsere Beziehungen und unseren Umgang mit dem Außen - mal im Bezug auf unser Verständnis von / unsere Beziehung und unseren Umgang mit uns selbst. Nach und nach wird man immer geschickter im Bezug auf das eigene Denken, Sprechen und Handeln. Und das ist auch die Aufgabe einer Person, die diesen Edlen Achtfachen Pfad kultivieren möchte: Man setzt sich mit den einzelnen Faktoren immer wieder auf unterschiedliche Art und Weise auseinander. Mal setzt man sich mit ihm studierend auseinander. Mal reflektiert man über die einzelnen Faktoren aus der Perspektive der eigenen Erfahrung heraus. Und ein anderes Mal wieder gilt es, die Faktoren des Weges vor allem durch Praxis zu kultivieren.

---

**Heute** haben wir uns mit Rechter Rede, Rechtem Handeln und Rechtem Lebenserwerb vor allem äußere Aspekte unseres Lebens und Handelns angeschaut.

**Nächste Woche** geht es mit den noch fehlenden Faktoren - Rechte Bemühung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration - weiter. Diese beziehen sich besonders auf innere Aspekte, auf das Training, das Schulen und die Kultivierung des Geistes. Aber wir haben ja auch schon gelernt, dass sich alle 8 Faktoren des Pfades aufeinander beziehen, einander bedingen, nähren und stützen - das sollte man nicht vergessen.

---

## **Die 5 Silās / Die 5 Achtsamkeitsübungen**

Ausarbeitung von Thich Nhat Hanh

### **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 herzujagen. 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.