



Die fünf Achtsamkeitsübungen

Schwestern und Brüder in der Gemeinschaft, nun ist der Augenblick gekommen, das Rezitieren der Fünf Achtsamkeitsübungen gemeinsam zu genießen.

Die Fünf Achtsamkeitsübungen verkörpern die buddhistische Vorstellung einer weltweiten Spiritualität und Ethik. Sie sind der konkrete Ausdruck von Buddhas Lehren über die Vier Edlen Wahrheiten und den Edlen Achtfachen Pfad, den Weg rechten Verstehens und wahrer Liebe, der zu Heilung, Verwandlung und Glück für uns und die Welt führt.

Die Fünf Achtsamkeitsübungen umzusetzen bedeutet, die Einsicht in das Intersein aller Dinge so wie rechte Ansicht zu entwickeln, die Diskriminierung, Intoleranz, Ärger, Angst und Verzweiflung vollständig beseitigen kann. Wenn wir nach den Fünf Achtsamkeitsübungen leben, sind wir schon auf dem Weg eines Bodhisattvas.

Wenn wir wissen, dass wir auf dem Weg sind, versinken wir nicht mehr in Verwirrung über unser Leben in der Gegenwart oder in Sorgen über die Zukunft.

Ehrfurcht vor dem Leben

Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, bin ich entschlossen, die Einsicht in das Intersein aller Dinge sowie 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.

Da schädliche Handlungen aus Ärger, Angst, Gier und Intoleranz hervorgehen, die ihrerseits von dualistischem und diskriminierendem Denken kommen, werde ich Offenheit, Nicht-Diskriminierung und Nicht-Anhaften an Ansichten entwickeln, um Gewalt, Fanatismus und Dogmatismus in mir selbst und in der Welt umzuwandeln.



Wahres Glück

Im Bewusstsein des Leidens, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht, bin ich entschlossen, Großzügigkeit in meinem Denken, Sprechen und Handeln walten zu lassen. Ich bin entschlossen, nicht zu stehlen und nichts zu besitzen, was anderen zusteht; und ich will meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teilen, die sie wirklich brauchen. Ich werde tiefes Schauen anwenden, um zu erkennen, dass das Glück und Leid der anderen nicht getrennt von meinem eigenen Glück und Leid besteht, dass wahres Glück ohne Verstehen und Mitgefühl nicht möglich ist und dass das Jagen nach Reichtum, Ruhm, Macht und leiblichen Genüssen viel Leid und Verzweiflung mit sich bringen kann. Mir ist bewusst, dass Glück von meiner geistigen Haltung und nicht von äußeren Bedingungen abhängt, und dass ich glücklich im gegenwärtigen Augenblick verweilen kann, einfach indem ich mich daran erinnere, dass ich schon mehr als genug Voraussetzungen für Glück habe. Ich bin entschlossen, rechten Lebenserwerb zu üben, so dass ich dazu beitragen kann, das Leiden der Lebewesen auf Erden zu lindern und den Prozess der globalen Erwärmung umzukehren.

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 bewahren. Im Wissen, dass sexuelles Verlangen nicht Liebe ist, und dass durch Begehren begründetes sexuelles Verhalten immer mir selbst und anderen schadet, bin ich entschlossen, keine sexuelle Beziehung einzugehen ohne wahre Liebe und die Bereitschaft zu einer langfristigen und verantwortlichen Bindung, die meiner Familie und meinen Freunden bekannt gegeben wird. Ich will 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 auseinander brechen. Da Körper und Geist eine Einheit bilden, bin ich entschlossen, geeignete Wege zu erlernen, mich um meine sexuelle Energie zu kümmern und liebende Güte, Mitgefühl, Freude und die Fähigkeit anzunehmen zu entwickeln, welches die vier grundlegenden Bestandteile wahrer Liebe sind, um mein Glück und das der anderen zu mehren.



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 tiefes Zuhören zu üben, um Leiden zu lindern und um Veröhnung und Frieden in mir und bei anderen Menschen, religiösen Gruppen, Volksgruppen und Nationen zu fördern. Im Wissen, dass Worte sowohl Glück als auch Leid hervorrufen können, bin ich entschlossen, wahrheitsgetreu zu sprechen und Worte zu gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung fördern. Wenn Ärger in mir aufkommt, bin ich entschlossen, nichts zu sagen. Ich werde achtsames Atmen und Gehen üben, um meinen Ärger klar zu erkennen und tief in ihn hinein zu schauen. Ich weiß, dass die Wurzeln des Ärgers in meinen falschen Wahrnehmungen und in meinem mangelhaften Verständnis meines eigenen Leidens und desjenigen des anderen zu finden sind. Ich werde so sprechen und zuhören, dass es mir und dem anderen hilft, Leiden umzuwandeln und einen Ausweg in schwierigen Situationen zu finden. Ich werde keine Nachrichten verbreiten, ohne ganz sicher zu sein, dass sie der Wahrheit entsprechen, und werde Äußerungen unterlassen, die Uneinigkeit oder Zwietracht verursachen können. Ich werde rechte Anstrengung üben, um Verstehen, Liebe, Freude und die Fähigkeit anzunehmen in mir zu nähren und schrittweise Ärger, Gewalt und Angst umzuwandeln – auch wenn sie tief in meinem Bewusstsein verborgen sind.

Nahrung und Heilung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsamen Umgang mit Konsumgütern entsteht, bin ich entschlossen, auf körperliche und geistige Gesundheit zu achten – sowohl meine eigene als auch die meiner Familie und meiner Gesellschaft, indem ich achtsames Essen, Trinken und Konsumieren übe.

Ich werde mit tiefem Schauen betrachten, wie ich die vier Arten der Nahrung zu mir nehme, nämlich Essbares, Sinneseindrücke, Absichten und Bewusstsein. Ich bin entschlossen, nicht am Glückspiel teilzunehmen und weder Alkohol, Drogen noch irgendwelche anderen Produkte zu benutzen, die Gifte enthalten, wie zum Beispiel gewisse Internet-Seiten, elektronische Spiele, Fernsehprogramme, Filme, Zeitschriften, Bücher und Gespräche. Ich werde üben, in den gegenwärtigen Augenblick zurück zu kommen, um die erfrischenden, heilsamen und nährenden Dinge in mir und um mich herum



zu berühren, und nicht zulassen, dass Bedauern und Trauer mich in die Vergangenheit ziehen oder dass Sorgen, Angst oder Sehnsucht mich aus der Gegenwart reißen. Ich bin entschlossen, nicht zu versuchen, Einsamkeit, Sorgen oder anderes Leid zu vergessen, indem ich mich im Konsumieren verliere. Ich werde das Intersein aller Dinge eingehend betrachten und auf eine Weise konsumieren, die Frieden, Freude und Wohlbefinden in meinem Körper, meinem Bewusstsein und im kollektiven Körper und Bewusstsein meiner Familie, meiner Gesellschaft und der Erde erhält.

[Aus dem Englischen übersetzt von Thomas Barth]