

## Die Fünf Ethischen Grundlagen

### **Gewaltlosigkeit**

Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Zerstörung von Leben verursacht wird, will ich mitfühlende Zuwendung üben und Wege finden, das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen zu bewahren. Ich bin entschlossen, wenn immer möglich nicht zu töten und in meinem Denken Gewaltfreiheit zu üben. Ich bin mir zugleich der Tatsache bewusst, dass Leben immer aus anderen Lebensformen entsteht.

O /

### **Grosszügigkeit**

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 Freigebigkeit üben, indem ich meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teile, die sie 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.

O /

### **Liebe und Sexualität**

Im Bewusstsein des Leidens, das durch sexuelle Begegnungen entstehen kann, bin ich zur Entwicklung von Verantwortungsgefühl entschlossen und möchte Sexualität nur dann leben, wenn sie auf Freiwilligkeit und gegenseitigem Respekt für die Bedürfnisse des andern beruht. Ich bin entschlossen, durch meine sexuellen Begegnungen niemandem willentlich zu schaden und Verantwortung für die Folgen meiner Gedanken, Worte und Taten zu übernehmen. Ich weiss, dass sexuelle Beziehungen, die von Begierde bestimmt werden, das Gefühl von Einsamkeit nicht auflösen können. Daher gründe ich mein Leben auf die Entwicklung von Liebe und Verstehen.

O /

### **Kommunikation**

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 zu schlichten und zu lösen.

O /

### **Genügsamkeit**

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsamen Konsum verursacht wird, bin ich entschlossen, gute körperliche und geistige Gesundheit für mich und andere zu entwickeln. Ich will keine Mittel zu mir 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. Ich möchte mein Leben so gestalten, dass ich genügend Zeit und Energie für die Praxis der Achtsamkeit einsetzen kann.

O O O