

Neun Pfeiler der Sati-Zen-Sangha

Die 9 Pfeiler sind die Grundlage und Praxis der Sati-Zen-Sangha. Betrachtet diese Übungen der Achtsamkeit als Nordstern, der uns die Richtung weist, und vermeidet Perfektionismus und Intoleranz. Die 9 Pfeiler sind nicht isoliert zu betrachten, sondern verwoben mit den **Fünf Ethischen Grundlagen**, den **Vier Edlen Wahrheiten** und dem **Achtfachen Pfad der Lehre des Buddha**.

O /

1. Wahrheit

Binde dich nicht an Lehrmeinungen, Theorien oder Ideologien. Alle Denksysteme und Religionen sind nur Orientierungshilfen; sie sind nicht die absolute Wahrheit. Suche nach der Wahrheit im Leben und nicht nur in begrifflichem Wissen. Vermeide Missionseifer, als Einzelperson und als Gemeinschaft.

O /

2. Einfachheit

Mache Liebe und Weisheit zu deinem wahren Lebensziel und nicht Macht, Reichtum, Ruhm oder sinnliches Vergnügen. Lebe auf einfache Weise und teile deine Zeit, deine Kraft und deine materiellen Mittel mit denen, die sie brauchen. Verzichte auf leere Rituale und betreibe keinen Personenkult.

O /

3. Freiheit

Strebe nach wahrer Freiheit und Echtheit. Gib dir und anderen den nötigen Raum zur Entfaltung und ein Klima der Offenheit und Weite. Erkenne, dass Anhaften Leiden bringt und suche nach der Ursache deines Leidens in deinem eigenen Geist.

O /

4. Gleichheit

Begegne jedem Wesen mit liebevollem Respekt, denn jedes ist auf einzigartige Weise Ausdruck des Absoluten. Erfolg und Misserfolg sind keine Gradmesser für spirituelles Wachstum. Betrachte die Wellen von Lob und Tadel, Gewinn und Verlust mit Gleichmut und als Herausforderung zum Loslassen.

O /

5. Mut

Habe Mut zur Veränderung. Schritte zu wahrer Transformation erfordern manchmal grosses Risiko und die Bereitschaft, bekannte Kreisläufe zu verlassen. Vermeide dabei Engstirnigkeit und Gewalt. Lerne mit schwierigen Emotionen umzugehen und sie auszuhalten, ohne von ihnen versklavt zu werden.

O /

6. Verstehen

Versuche deine Mitmenschen wirklich zu verstehen. Gib denen, die dir nahe sind, Einblick in deine innere Welt. Bemühe dich um Versöhnung und Lösung aller Konflikte. Lerne dir und anderen zu verzeihen und suche nach Liebe und nicht nach Abhängigkeit. Schaffe nicht unnötiges Leiden und Trennung durch einen Mangel an Kommunikation.

O /

7. Mitgefühl

Bleibe in Berührung mit dem Leiden in der Welt. Lass es nicht zu, dass dein Bewusstsein für die Existenz des Leidens abstumpft. Erkenne die Verbundenheit mit allen Wesen und suche nach Mitteln und Wegen, dich für das Wohl anderer und zur Verminderung von Leiden zu engagieren.

O /

8. Offenheit

Sei dir bewusst, dass Methoden, Institutionen und Hierarchien immer nur Hilfsmittel sind und nicht Selbstzweck werden sollen. Lerne, sorgsam und verantwortungsvoll mit Macht umzugehen und sei bereit, sie abzugeben und mit anderen zu teilen.

O /

9. Praxis

Verliere dich nicht in Zerstreuung. Dein tägliches Leben ist der Ort der Praxis der Achtsamkeit - von Moment zu Moment. Bleibe in Berührung mit dem, was in dir und um dich herum heilend, erfrischend und voller Wunder ist. Lass die Keime der Freude, des Friedens und des Verstehens in dir wachsen, um in den Tiefen deines Bewusstseins den Prozess der Umwandlung zu fördern.

o o

<http://haustao.ch/de/HausTao/Sangha/Pfeiler?pdfview=1>