

Die fünf Bereiche des heilsamen Handelns

1. Ich werde mich darin üben, kein Wesen zu töten oder zu verletzen.

Ich werde mich darin üben, auf friedliche Weise mit mir und anderen umzugehen. Ich werde mich darin üben, Leben zu schützen und zu fördern, so gut ich es vermag.

2. Ich werde mich darin üben, nicht zu nehmen, was mir nicht gegeben wird.

Ich werde mich darin üben, sorgfältig mit dem umzugehen, was ich bekomme und großzügig geben, was mir gehört, um anderen zu helfen.

3. Ich werde mich darin üben, niemand durch mein sexuelles Verhalten zu schaden.

Ich werde mich darin üben, die Beziehungen meiner Mitmenschen zu respektieren und ihnen zu helfen, ihr Glück zu bewahren.

4. Ich werde mich darin üben, darauf zu achten, mit Worten nicht zu verletzen.

Ich werde mich darin üben, nur zu sagen, was wahr und hilfreich ist.

5. Ich werde mich darin üben, mich von allem abzuwenden, was mich in einen berauschten und benebelten Zustand versetzt.

Ich werde mich darin üben, achtsam zu sein und all das zu praktizieren, was meinen Geist klärt und mein Herz öffnet.