

## **FÜNF ÜBUNGEN FÜR EIN FRIEDLICHES LEBEN**

Ethische Richtlinien der buddhistischen Lehre

*Diese Betrachtungen sollen mir als tägliche Übung dienen,  
um meine Achtsamkeit zu stärken,  
mich und andere zu schützen,  
die Wahrheit zu erkennen  
und zum inneren Frieden zu gelangen.*

1. Ich will keine lebenden Wesen töten oder verletzen. Auf friedliche Weise will ich mit mir und anderen umgehen.  
Alles Leben will ich schützen und fördern, so gut ich es vermag.
2. Ich will mir nichts nehmen, was mir nicht gegeben wurde.  
Sorgfältig will ich mit dem umgehen, was ich bekomme und großzügig will ich das geben, was mir gehört, um mein Herz zu öffnen und anderen zu helfen.
3. Ich will durch mein sexuelles Verhalten niemandem schaden.  
Ich will die Beziehungen meiner Mitmenschen respektieren und ihnen helfen, ihr Glück zu bewahren.
4. Ich will auf meine Worte achten, nicht lügen, nicht unnötig reden und niemanden durch sie schaden.  
Ich will nur das sagen, was wahr und hilfreich ist.
5. Ich will nichts zu mir nehmen, was mich in einen berauschten Zustand versetzt und mein Bewusstsein trübt.  
Alles, was ich geistig und körperlich zu mir nehme, soll mir helfen, klarer und wacher zu werden.