

# Die fünf wunderbaren Richtlinien

(nach Thich Nhat Hanh)

## 1. Achtung vor den Leben

Im Bewusstsein des Leides, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, will ich mich darin üben, Mitgefühl zu entwickeln und Wege zu erlernen, das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen zu schützen. Ich bin entschlossen, nicht zu töten, das Töten durch andere nach Möglichkeit zu verhindern, sei es in der Realität, in meinen Gedanken oder in meiner Lebensführung.

## 2. Großzügigkeit

Im Bewusstsein des Leides, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht, will ich mich darin üben, liebevolle Güte zu entwickeln und Wege zu erlernen, die dem Wohlergehen der Menschen, Tiere, Pflanzen und der Mitwelt dienen. Ich will Großzügigkeit üben, indem ich meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teile, die sie wirklich brauchen.

Ich bin entschlossen, nicht zu stehlen und mir nichts anzueignen, was anderen zusteht. Ich will das Eigentum anderer achten, aber auch andere nach Möglichkeit davon abhalten, sich durch menschliches Leid oder durch das Leiden anderer Lebensformen auf der Erde zu bereichern.

## 3. Sexuelle Verantwortung

Im Bewusstsein der Leides, das durch sexuelles Fehlverhalten entsteht, will ich mich darin üben, Verantwortungsbewusstsein zu entwickeln und Wege zu lernen, die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen.

Ich bin entschlossen, keine sexuellen Beziehungen aufzunehmen ohne Liebe und die Absicht einer dauerhaften Bindung. Um mein eigenes Glück und das der anderen zu bewahren, will ich die von mir und anderen eingegangenen Bindungen achten. Ich will alles mir Mögliche tun, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und um zu verhindern, dass Paare und Familien infolge sexuellen Fehlverhaltens auseinanderbrechen.

## 4. Aufmerksames Zuhören und einfühlsames Reden

Im Bewusstsein des Leides, das durch unachtsame Rede und durch die Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, will ich mich darin üben, liebevolles Sprechen und aufmerksames, mitfühlendes Zuhören zu entwickeln, um meinen Mitmenschen Freude und Glück zu bereiten und ihre Sorgen lindern zu helfen. In dem Wissen, dass Worte sowohl Glück als auch Schmerz hervorrufen können, will ich wahrhaftig und einfühlsam reden lernen und Worte gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung fördern.

Ich bin entschlossen, keine Information weiterzugeben, ohne ganz sicher zu sein, dass sie der Wahrheit entspricht, und nichts zu kritisieren oder zu verurteilen, worüber ich nichts Genaues weiß. Ich will keine Worte gebrauchen, die Hass oder Zwietracht säen oder zum Zerschlagen von Familien und Gemeinschaften führen können. Ich will mich stets um Versöhnung und um die Lösung von Konflikten bemühen - so klein diese auch sein mögen.

## 5. Achtsamer Umgang mit Konsumgütern

Im Bewusstsein des Leides, das durch unachtsamen Umgang mit Konsumgütern entsteht, will ich mich darin üben, auf körperliche und geistige Gesundheit zu achten, bei mir selber, bei meiner Familie und meiner Gesellschaft, indem ich achtsames Essen, Trinken und Konsumieren übe. Ich will nur das zu mir nehmen, was das Wohl, den Frieden und das Glück meines Körpers und meines Geistes fördert und ebenso der allgemeinen körperlichen und geistigen Gesundheit dient. Ich bin entschlossen, auf Alkohol und andere Rauschmittel zu verzichten, sowie auf alles, was eine zerrüttende Wirkung hat, wie zum Beispiel bestimmte Fernsehprogramme, Zeitschriften, Bücher, Filme und Gespräche. Ich bin mir bewusst, dass ich meinen Vorfahren, meinen Eltern, der Gesellschaft und den zukünftigen Generationen Unrecht tue, wenn ich meinen Körper und mein Bewusstsein derart schädigenden Einflüssen aussetze. Ich will an der Überwindung und Transformation von Gewalt, Angst, Ärger und Verwirrung in mir selbst und in der Gesellschaft arbeiten, indem ich versuche, maßvoll zu leben. Mir ist bewusst, dass eine solche maßvolle Lebensführung für die Veränderung meiner selbst ebenso entscheidend ist, wie für die Veränderung der Gesellschaft.

(Text abgeändert nach: <https://www.mbschickel.de/regeln.htm#Die%20fuenf%20wunderbaren%20Richtlinien>)