

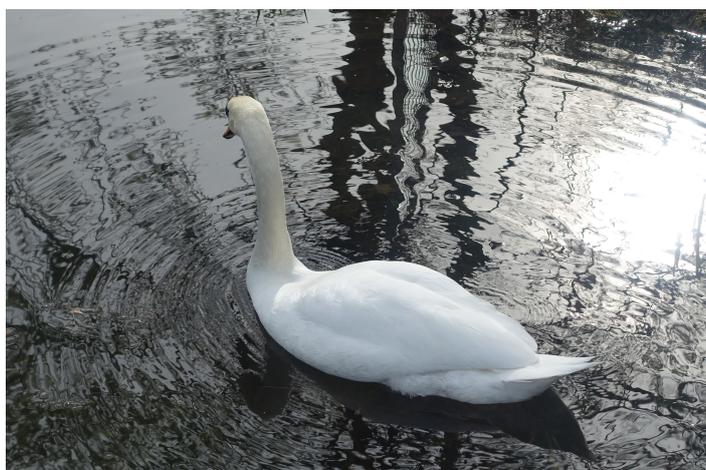
# Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

---

## Ethik und Verantwortung - Achtsamkeitsübungen nach Thich Nhat Hanh



### 1. Achtsamkeitsübung

**Im Bewusstsein des Leids, das durch die Zerstörung von Leben entsteht**, gelobe ich, Mitgefühl zu entwickeln und Wege zu erlernen, um das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien zu schützen. Ich bin entschlossen, nicht zu töten, das Töten durch andere zu verhindern und keine Form des Tötens zu dulden, sei es auf der Welt, in meinen Gedanken oder in meiner Lebensweise.

*1. Das Prinzip von Gewaltlosigkeit (ahimsa) bedeutet, das zu tun, was förderlich ist – für uns wie für andere. Umgekehrt ausgedrückt, vermeidet man, Schaden zu verursachen. Dies ist das Grundprinzip auf dem alle folgenden Regeln aufbauen.*

[Anthony Matthews bei Fred von Allmen](#)

### 2. Achtsamkeitsübung

**Im Bewusstsein des Leids, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht**, gelobe ich, liebevolle Güte zu entwickeln und Wege zu erlernen, die zum Wohlergehen der Menschen, Tiere, Pflanzen und Mineralien beitragen. Ich gelobe Großzügigkeiten zu 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 davon abhalten, sich an menschlichem Leiden oder am Leiden anderer Lebensformen auf der Erde zu bereichern.

*2. Das Prinzip von Freigebigkeit (dana) bedeutet: Entwickeln einer Haltung des Gebens und Teilens. Umgekehrt ausgedrückt: Wir nehmen von anderen weder Eigentum oder Energie, noch Zeit, es sei denn, sie hätten sie uns freiwillig überlassen.*

*Hier geht es um Vertrauen. Wir schaffen eine Atmosphäre des Vertrauens und wir machen uns selbst vertrauenswürdig.*

[Anthony Matthews](#)

### 3. Achtsamkeitsübung



ich, Verantwortungsgefühl zu entwickeln und Wege zu erlernen, die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen. Ich bin entschlossen, keine sexuellen Beziehungen einzugehen, die nicht von Liebe und der Bereitschaft zu langfristigem Zusammensein getragen sind. Ich bin entschlossen, meine Bindungen und die Bindungen anderer zu respektieren, um unser aller Glück zu erhalten. Ich will alles tun, was in meiner Macht steht, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und verhindern, dass Paare und Familien durch sexuelles Fehlverhalten auseinander brechen.

3. **Matthews** beschreibt es so (und hier bezieht er sich auf den Alltag, nicht auf ein Retreat): Das Prinzip von Zufriedenheit (*santu??hi11*) steht für das Entwickeln sexueller Zurückhaltung und Zufriedenheit mit dem jeweiligen Partner, der jeweiligen Partnerin, den/die wir haben (oder auch nicht haben). Umgekehrt gesagt bedeutet dies, durch Sexualität kein Leid zuzufügen und Sexualität nicht zum Mittelpunkt unseres Lebens zu machen.

#### 4. Achtsamkeitsübung

**Im Bewusstsein des Leids, das durch unachtsame Rede und aus der Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht**, gelobe ich, liebevolles Sprechen und tief mitfühlendes Zuhören zu entwickeln, um meinen Mitmenschen Freude und Glück zu bereiten und ihr Leid lindern zu helfen. In dem Wissen, dass Worte sowohl Glück als auch Leid hervorrufen können, gelobe ich, wahrhaftig und einfühlsam reden zu lernen und Worte zu gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung fördern. Ich bin entschlossen, keine Neuigkeiten zu verbreiten, bevor ich nicht sicher bin, dass sie der Wahrheit entsprechen, und nichts zu kritisieren oder zu verurteilen, worüber ich nichts Genaues weiß. Ich will keine Worte gebrauchen, die Uneinigkeit oder Zwietracht säen oder zum Zerbrechen von Familien und Gemeinschaften beitragen können. Ich will mich stets um Versöhnung und um die Lösung aller Konflikte bemühen, so klein sie auch immer sein mögen.

4. Das Prinzip von Wahrhaftigkeit (*sacca*) bedeutet schlicht: Ehrlich und aufrichtig zu sein. In umgekehrter Hinsicht ist damit gemeint, nicht zu lügen oder Tatsachen zu verdrehen, zu beschönigen oder zu über- oder untertreiben.

[Anthony Matthews](#)

#### 5. Achtsamkeitsübung

**Im Bewusstsein des Leids, das durch unachtsamen Umgang mit Konsumgütern entsteht**, gelobe ich, für



mich selbst, meine Familie

und die Gesellschaft auf

körperliche und geistige Gesundheit zu achten, indem ich achtsames Essen, Trinken und Konsumieren übe. Ich will nur das zu mir nehmen, was das Wohl und den Frieden meines Körpers und meines Geistes fördert und was ebenso der kollektiven körperlichen und geistigen Gesundheit meiner Familie und der Gesellschaft dient. Ich bin entschlossen, auf Alkohol oder andere Rauschmittel zu verzichten und keine Nahrungsmittel oder andere Dinge zu konsumieren, die mir schaden könnten, wie z.B. bestimmte Fernsehprogramme, Zeitschriften, Bücher, Filme und Gespräche. Ich bin mir bewusst, dass ich meinen Vorfahren, Eltern, der Gesellschaft und künftigen Generationen

Unrecht tue, wenn ich meinen Körper und meinen Geist solch schädigenden Einflüssen aussetze. Ich will daran arbeiten, Gewalt, Angst, Ärger und Verwirrung in mir selbst und in der Gesellschaft zu transformieren, indem ich eine maßvolle Lebensweise übe. Mir ist bewusst, dass eine maßvolle Lebensweise entscheidend ist, für meine eigene Veränderung und die Veränderung der Gesellschaft.

*5. Das Prinzip von Aufmerksamkeit/Achtsamkeit (sati) steht für die Entfaltung eines  
Gewahrseins für uns selbst und für andere, sowie für das Bestreben, einen hell-  
wachen Geisteszustand zu wahren. Umgekehrt ausgedrückt steht es für das  
Bemühen, trübe, verwirnte oder rauschhafte Geisteszustände zu meiden – womit  
auch gemeint ist, eine Berausung durch Alkohol oder Drogen zu unterlassen.*

[Anthony Matthews](#)