

## Die 10 Heilsamen Handlungen

### I Heilsames körperliches Verhalten im Einklang mit dem Dhamma

- Töten von Lebewesen aufgeben, keine Waffen mit sich führen oder benutzen, sanftes freundliches Verhalten, Mitgefühl für alle Wesen
- nichts nehmen, was einen Besitzer hat, nur ausdrücklich gegebene Dinge annehmen, diebisches Verhalten aufgeben
- keinen sexuellen Missbrauch, PartnerInnen wählen, die ebenbürtig und nicht gebunden sind, keine Minderjährigen oder Menschen, die im Zölibat leben

### II Heilsames sprachliches Verhalten im Einklang mit dem Dhamma

- sich der Wahrheit verpflichten, bei Aufforderung durch Behörden wahrheitsgemäß sprechen, keine Unwahrheiten sprechen zum eigenen Nutzen, zum Nutzen anderer oder zum Nutzen irgendeiner unbedeutenden weltlichen Angelegenheit
- keine Gehässigkeiten sprechen, nichts verbreiten, was man irgendwo gehört hat und Menschen entzweien könnte, Freundschaft fördern, Worte sprechen, die Frieden stiften
- derbe Worte verwerfen, eine sanfte gefällige Sprache verwenden, angenehme Worte sprechen, die andere gut hören können
- Schwatzhafigkeiten aufgeben, kein sinnloses Zeug plappern, die rechte Zeit zum Sprechen kennen, am besten über Dhamma reden...

### III Heilsames geistiges Verhalten im Einklang mit dem Dhamma

- Neid und Gier nach Dingen, die andere besitzen aufgeben – **NICHTGIER**
- Hassgefüllte Absichten aufgeben und mit Wünschen nach Frieden, Freundschaft, Glück für andere ersetzen, Wünsche kultivieren, dass alle ihr Glück bewahren mögen – **NICHTÜBELWOLLEN**
- Verständnis entwickeln: vom Sinn und der Bedeutung des Gebens, der Großzügigkeit, dem Gesetz von Ursache und Wirkung, der Dankbarkeit als Mensch geboren zu sein (gegenüber den Eltern), von den Arten der Geburt, von den Möglichkeiten großer Verwirklichungen durch höherer Geisteskraft und diese auch lehren zu können – **RECHTE ANSICHT**