

DIE ZEHN UNHEILSAMEN HANDLUNGEN

Die drei unheilsame Handlungen des Körpers:

1. Töten (das Leben nehmen),
2. Stehlen (Nehmen, was nicht gegeben ist),
3. sexuelles Fehlverhalten.

Die vier unheilsamen Handlungen der Rede sind:

4. Lügen (Unwahrheit),
5. verletzende Rede,
6. grobe Rede,
7. sinnlose Rede.

Die drei unheilsamen Handlungen des Geistes sind:

8. Begierde (Habgier, Geiz),
9. negative Absichten (Zerstörungswunsch),
10. falsche Anschauung (Unwissenheit).

Die grundlegenden Ursachen der unheilsamen Handlungen:

- Unwissenheit,
- Begierde und
- Hass.

Um diese störenden Gefühle zu beseitigen ist es wichtig,

- die Gesetzmäßigkeit von Handlung und Resultat (skr. Karma) zu verstehen,
- auf die Ursachen zu achten und
- zu versuchen, die Ursachen auszuschalten anstatt die Wirkungen zu bekämpfen.

*Feuer mag kalt werden,
Wind mag mit einem Lasso eingefangen werden,
Sonne und Mond mögen zur Erde fallen,
aber das Resultat von Karma ist unausweichlich.*

DIE ZEHN HEILSAMEN HANDLUNGEN

Wenn wir die zehn unheilsamen Handlungen aufgeben, üben wir stattdessen die zehn heilsamen Handlungen aus.

Die drei heilsamen Handlungen des Körpers sind:

1. Leben schützen,
2. großzügiges Geben (Großzügigkeit),
3. das Einhalten von ethischem Verhalten.

Die vier heilsamen Handlungen der Sprache (Rede) sind:

4. die Wahrheit sprechen,
5. Streit schlichten,
6. liebevoll und friedvoll sprechen,
7. sinnvoll sprechen.

Die drei heilsamen Handlungen des Geistes sind:

8. Verehrung, Zufriedenheit, Bescheidenheit,
9. Hilfsbereitschaft, Liebe und Mitgefühl,
10. Weisheit (rechte Sichtweise¹ entwickeln).

Die grundlegenden Ursachen für alle heilsamen Handlungen sind das Aufgeben von Unwissenheit, Begierde und Hass.

Um Glück für sich und andere zu erlangen, ist es wichtig, die Qualitäten des Geistes zu vermehren.

- Jemand, der die zehn heilsamen Handlungen praktiziert, wird als Mensch oder im Götterbereich wiedergeboren.
- Derjenige, der sie alle praktiziert und dazu noch dem Samsara entsagt, erreicht die Arhatschaft².
- Derjenige, der all das praktiziert und außerdem noch Bodhicitta entwickelt, erlangt die Buddhaschaft³.

¹ **Die rechte Sichtweise** umfasst die Aussagen der Lehre entsprechend den verschiedenen Stufen der Lehren. Dazu gehören z.B. die Wirkungsweise von Karma, das abhängige Entstehen, das Verständnis von Leerheit usw.

² **Arhat** (skr.): ein (Hinayana-)Feinzerstörer ist jemand, der die Erleuchtung erlangt hat, der (bei sich) die inneren Feinde der Kleshas (störende Gefühle) besiegt hat, die auf die Unwissenheit zurückzuführen sind.

³ Nach dem **Mahayana** erreichen diejenigen, die dem Bodhisattvayana folgen, die vollkommene Buddhaschaft.