# DIE ZEHN NÜTZLICHEN UND SCHÄDLICHEN HANDLUNGEN

Alle Wesen wollen Glück haben und Leid vermeiden. Um dies zu erreichen, gab Buddha entsprechende Ratschläge, um für sich und andere ein glückliches und sinnvolles Leben führen zu können.

Durch positive Handlungen werden gute Eindrücke im Geist aufgebaut, was zu einem tiefen Vertrauen und der Entwicklung von allen Fähigkeiten und Qualitäten führt.

Negative Handlungen werden aus der grundlegenden Unwissenheit und dualistischen Sichtweise ausgeführt, weil man nicht erkennt, dass letztendlich alles was wir tun, denken und sagen, auf einen selbst zurückfällt.

Die buddhistischen Lehren über Ursache und Wirkung zielen auf einen achtsamen und bewussten Umgang mit Körper, Rede und Geist. In der buddhistischen Meditation übt man, genügend Abstand zu Störgefühlen und verwirrten Vorstellungen zu schaffen, so dass sich festgefahrene und durch viele Lebenszeiten angesammelte Gewohnheitsmuster auflösen. Man gewinnt immer mehr Abstand zu allem Einengenden und Störenden und wird mehr und mehr fähig, die Furchtlosigkeit, Freude und das grenzenlose Mitgefühl der Erleuchtung zu erleben.

**Deshalb gab Buddha auf der Ebene des Körpers folgende Ratschläge:**

1. Leben schützen
2. freigebig sein
3. glückbringendes sexuelles Verhalten leben

**Im Gegensatz dazu sollte man**

1. nicht töten
2. nicht nehmen, was einem nicht gegeben wurde
3. jede Form der sexuellen Nötigung meiden

**Auf der Ebene der Rede, die sehr viele Menschen erreichen kann und entsprechend große Wirkung hat, gab Buddha folgende Ratschläge:**

1. die Wahrheit sagen
2. Eintracht schaffen
3. ruhig und vertrauensvoll sprechen
4. sinnvoll reden

**Im Gegensatz dazu sollte man**

1. nicht lügen
2. nicht intrigieren und verleumden
3. nicht grob und verletzend reden
4. nicht sinnlos reden

Oft ist den Menschen nicht bewusst, welche Auswirkungen eine negative Rede hat. So schädigt z. B. Lügen jedes Vertrauensverhältnis und verwirrt auch den eigenen Geist. Die größte Lüge wäre die über eine nicht vorhandene geistige Verwirklichung. Ein „falscher“ Guru (Lehrer) baut negatives Karma auf und blockiert nach Buddhas Aussagen die Entwicklung seiner Anhänger für viele Lebenszeiten. Intrigieren und Verleumden führt zu einer Wiedergeburt in völlig undurchsichtigen Verhältnissen und ungünstigen Lebensumständen. Sinnloses Geschwätz verdummt und langfristig bleibt man unbeachtet.

**Auf der Ebene des Geistes gab Buddha folgende Ratschläge:**

1. genügsam und zufrieden sein
2. wohlwollend sein
3. die richtige Anschauung entwickeln, dass Ursache und Wirkung ausnahmslos funktionieren

**Im Gegensatz dazu sollte man**

1. Habgier vermeiden und nicht neiden
2. nicht böswillig sein und hassen
3. keine falschen Anschauungen über Ursache und Wirkung haben

Besonders negativ wirkt sich Böswilligkeit aus. Sie entsteht aus Ablehnung und Angst. Man hält es kaum aus, dass es anderen gut geht und reagiert mit Widerwillen und sogar mit Zorn. Hass und Zorn vernichten im Nu alle guten Eindrücke im Geist.

Schließlich bedeutet falsche Anschauungen zu haben, dass man meint, Ursache und Wirkung austricksen zu können und mit einer selbstgestrickten Wahrheit recht zu haben. Eine falsche Anschauung zeigt sich auch in der Annahme, dass alles Erfahrene wirklich und dauerhaft ist.

Aus der grundlegenden Unwissenheit resultieren Störgefühle und leidbringende Handlungen. Dies geschieht, weil ein unabhängig existierendes Ich, das von der Außenwelt getrennt ist, erlebt wird. Ist diese dualistische Sichtweise überwunden, wird Befreiung erlangt. Der Sinn von Buddhas Lehre und das Ziel jeder buddhistischen Meditation ist, das Gefangensein in dieser dualistischen Täuschung aufzulösen.

Je mehr Körper, Rede und Geist zusammenwirken, desto stärker sind die Ergebnisse.

Atem- und Achtsamkeitsmeditationen aller buddhistischen Schulen helfen in diesem Zusammenhang mehr Abstand zu inneren und äußeren Erlebnissen zu erlangen. Die so entstandene Geistesruhe lässt die Freiheit heranwachsen, Leidbringendes zu lassen und sich für glückbringendes Verhalten zu entscheiden. Durch Einsicht in die Natur des Geistes nimmt man die Dinge nicht mehr persönlich. Durch die daraus entstehende Freiheit ist man in der Lage, sinnvoll und kraftvoll zum Besten aller Wesen handeln zu können.