

## **Az élet tisztelete**

Tudatában lévén a szenvedésnek, melyet az élet kioltása okoz, elköteleződöm amellet, hogy kialakítom a kölcsönösen függő létezés belátását és az együttérzést, valamint elsajátítom azokat a módszereket, melyekkel az emberek, állatok, növények és ásványok életét megóvom. Eltökélt vagyok, hogy nem ölok, nem engedek másokat ölni, és nem támogatok semmilyen ölést a világon, a gondolataimban vagy az életmódommal. Látva, hogy az ártó cselekedetek a dühből, a félelemből, a mohóságból és a türelmetlenségből fakadnak, melyek viszont a dualisztikus és megkülönböztető gondolkodásból erednek, nyitottságra, megkülönböztetéstől való mentességre és a nézetekkel szembeni nem kötődésre teszek szert, hogy átalakítsam az erőszakot, a fanatizmust és a dogmatizmust önmagamban és a világban.

## **Igaz boldogság**

Tudatában lévén a szenvedésnek, melyet a kizsákmányolás, a társadalmi igazságtalanság, a tolvajlás és az elnyomás okoz, elköteleződöm amellet, hogy gyakorlom a nagylelkűséget a beszédemben, a gondolkodásomban és a cselekedeteimben. Eltökélt vagyok, hogy nem lopok és nem birtoklok semmit, ami másoké kellene, hogy legyen; és megosztom az időmet, energiámat és anyagi javaimat az erre rászorulókkal. Gyakorolni fogom, hogy a dolgok mélyére nézzek azért, hogy meglássam: mások boldogsága és szenvedése nem válik el az én boldogságomtól és szenvedésemtől; az igaz boldogság nem lehetséges megértés és együttérzés nélkül; s a gazdagság, hírnév, hatalom és érzéki örömek hajszolása rengeteg szenvedést és kétségbeesést szülhet. Tudatában vagyok annak, hogy a boldogság tudati hozzáállásomtól függ, nem pedig külső feltételektől, s hogy egyszerűen azáltal boldogan élhetek a jelenben, hogy emlékezem rá: már most több mint elég feltétel teljesült számomra ahhoz, hogy boldog legyek. Elköteleződöm amellet, hogy gyakorolni fogom a helyes megélhetést azért, hogy segíthessek az élőlények szenvedésének csökkentésében a Földön, valamint a globális felmelegedés folyamatának megfordításában.

## **Igaz szeretet**

Tudatában lévén a szenvedésnek, melyet a szexuális eltévelyedés okoz, elköteleződöm amellet, hogy felébresztem a felelősséget, és elsajátítom azokat a módszereket, melyekkel az egyének, a párok, a családok és a társadalom biztonságát és tisztességét megvédhetem. Tudván, hogy a szexuális vágy nem szeretet, s hogy a gyöttrő vágytól vezérelt szexuális tevékenység mindig ártalmas önmagamra és másokra nézve, eltökélt vagyok, hogy nem bocsátkozom szexuális kapcsolatokba igaz szeretet és mély, hosszú távra szóló elkötelezettség nélkül, melyről a családom és a barátaim is tudnak. Minden tölem telhető megteszek, hogy megvédjem a gyermekeket a szexuális bántalmazástól, és megelőzzem a párok vagy családok szexuális eltévelyedésből fakadó széthullását. Látva, hogy test és tudat egy, elköteleződöm amellet, hogy elsajátítom azokat a módszereket, melyekkel megfelelő mederbe terelem a szexuális energiáimat és kialakítom a szerető kedvességet, az együttérzést, az örömet és az elfogadást – amely az igaz szeretet négy alapeleme – saját magam és mások nagyobb boldogságára. Az igaz szeretetet gyakorolva tudjuk, hogy gyönyörűen lépünk át a jövőbe.

## **Kedves beszéd és figyelmes hallgatás**

Tudatában lévén a szenvedésnek, melyet a meggondolatlan beszéd és mások meghallgatásának képtelensége okoz, minden erőmmel törekszem a kedves beszéd kialakítására és az együtt érző hallgatásra, hogy enyhítsem a szenvedést, és előmozdítsam az egyetértést és a békességet magamban és más emberek, etnikai és vallásos csoportok, valamint nemzetek között. Tudván, hogy a szavak boldogságot és szenvedést egyaránt okozhatnak, eltökélt vagyok, hogy csak igazat mondok, olyan szavakkal, melyek serkentik az önbizalmat, az örömet és a reményt. Eltökélt vagyok, hogy amikor harag jelenik meg bennem, nem fogok megszólalni. Gyakorolni fogom a tudatos légzést és sétát, hogy felismerjem a haragomat, és a mélyére nézzek. Tudom, hogy a harag a téves észlelésben gyökeredzik, valamint abban, hogy nem értem a szenvedést sem önmagamban, sem a másik emberben. Olyan módon fogok beszélni és hallgatni, hogy az segítségére legyen önmagamnak és másoknak, átalakítva a szenvedést és megmutatva a kiutat a szorult helyzetekből. Eltökélt vagyok, hogy nem terjesztek olyan híreket, amelyekről nem tudok biztosat, és nem ejtek ki olyan szavakat, melyek nézeteltérést és viszályt szítanak. Gyakorolni fogom a helyes igyekezetet, hogy erősítsem a megértésre, szeretetre, öröme és elfogadásra való képességemet, és fokozatosan átalakítsam a tudatom mélyén rejlő haragot, erőszakot és félelmet.

## **Táplálás és gyógyítás**

Tudatában lévén a szenvedésnek, melyet a meggondolatlan fogyasztás okoz, elköteleződöm amellett, hogy megőrzöm saját magam, a családom és a társadalom testi-lelki egészségét, mégpedig azzal, hogy tudatosan eszem, iszom és fogyasztok. Gyakorolni fogom, hogy alaposan megvizsgálom, miként fogyasztom a négyfajta táplálékot, nevezetesen az ehető táplálékot, az érzékszervi benyomásokat, az akaratot és a tudatosságot. Eltökélt vagyok, hogy nem játszom szerencsejátékot, nem fogyasztok alkoholt, kábítószerrel vagy más olyan dolgot, amely mérgező anyagokat tartalmaz, beleértve bizonyos honlapokat, elektronikus játékokat, tévéműsorokat, filmeket, újságokat, könyveket és beszélgetéseket. Gyakorolni fogom a jelen pillanathoz való visszatérést, hogy kapcsolatban legyek a bennem és körülöttem lévő gyógyító és tápláló dolgokkal, s ne engedjem, hogy a megbánás és a szomorúság visszarántson a múltba, sem hogy az aggodalmak, félelmek és sóvárgások elvonják a figyelmemet a jelen pillanattól. Szemlélni fogok a kölcsönösen függő létezésen, és fogyasztásommal igyekszem fenntartani saját testem és tudatom, valamint családom, a társadalom és a Föld kollektív testének és tudatának békéjét, örömét és jóllétét.