

# De fem medvetenhetsövningarna

## Första övningen: Vördnad för livet

Medveten om det lidande som uppstår när liv förstörs, är jag fast besluten att utöva insikten om att allt liv är ett och ömsesidigt samexisterande, att utveckla medkänsla och lära mig sätt att skydda livet på människor, djur, växter och mineraler.

Jag är fast besluten att inte döda, att inte acceptera att andra dödar och att inte ge mitt stöd till någon dödande handling i världen, i mitt tänkande eller i mitt sätt att leva.

Jag förstår att skadliga handlingar har sitt ursprung i ilska, rädsla, girighet och trångsynthet och att de i sin tur uppkommer ur ett dualistiskt och särskiljande tänkesätt. Jag vårdar ett öppet sinnelag, icke-diskriminering och obundenhet till åsikter för att omvandla tendenser till våld, fanatism och dogmatism i mig själv och i världen.

## Andra övningen: Verklig lycka

Medveten om det lidande som orsakas av exploatering, social orättvisa, stöld och förtryck är jag fast besluten att utöva generositet i tanke tal och handling. Jag har bestämt mig för att inte stjäla och att inte äga något som borde tillhöra andra. Jag ska dela med mig av min tid, energi och materiella resurser till de som behöver.

Jag ska öva mig att se på djupet, för att erfara att andras lycka och lidande inte är skilda från min lycka och mitt lidande, att verklig lycka inte är möjlig utan förståelse och medkänsla och att jagande efter rikedom, berömmelse, makt och sinnensjutning kan åstadkomma mycket lidande och förtvivlan.

Jag är medveten om att lycka i första hand beror på min mentala attityd och inte på yttre omständigheter. Jag kan leva lycklig i det här ögonblicket helt enkelt genom att erinra mig att jag har mer än tillräckliga förutsättningar för lycka.

Jag har beslutat mig för att leva och försörja mig på ett sätt som är i harmoni med mina ideal om kärlek och medkänsla ("Rätt Leverne") så att jag kan vara

delaktig i att minska lidandet för jordens varelser och minska mitt bidrag till den globala uppvärmningsprocessen.

### **Tredje övningen: Verklig kärlek**

Medveten om det lidande som orsakas av olämpligt sexuellt beteende, är jag fast besluten att vårda ansvarskänsla och lära mig att värna om trygghet och integritet för individer, par, familjer och samhälle.

Jag är medveten om att sexuell åtrå inte är detsamma som kärlek och att sexuell aktivitet som motiveras av begär alltid skadar mig själv och andra. Jag är fast besluten att inte engagera mig i sexuella relationer utan ömsesidigt samtycke, sann kärlek och ett djupt långsiktigt engagemang. Jag lovar att söka andligt stöd för min relations integritet från de familjemedlemmar, vänner och de i min sangha som jag känner förtroende för.

Jag kommer att göra allt som står i min makt för att skydda barn från sexuella övergrepp och för att förhindra att par och familjer splittras till följd av vårdslöst sexuellt beteende.

Jag förstår att kropp och sinne är ett och är fast besluten att lära mig ändamålsenliga sätt att ta hand om min sexuella energi och att utveckla de fyra grundläggande delarna i verklig kärlek: kärleksfull vänlighet, medkänsla, glädje och likvärdigt inkluderande av alla, för min egen och andras lycka.

Jag inser att det finns en mångfald av mänskliga erfarenheter och är fast besluten att inte diskriminera någon form av könsidentitet eller sexuell läggning. När vi utövar verklig kärlek, vet vi att våra liv kommer att fortsätta på ett vackert sätt i framtiden.

### **Fjärde övningen: Kärleksfullt tal och djupt lyssnande**

Medveten om det lidande som orsakas av omedvetet tal och oförmåga att lyssna till varandra, är jag fast besluten att utveckla och vårda förmågan att tala kärleksfullt och lyssna med medkänsla, för att lindra lidande och främja frid, fred och försoning, i mig själv och bland andra människor, etniska och religiösa grupper och nationer. Jag vet att ord kan skapa lycka eller lidande och jag är fast besluten att tala sanningsenligt, med ord som väcker självförtroende, glädje och hopp.

Jag har bestämt mig för att inte tala när ilska uppenbarar sig i mig. Istället kommer jag att utöva uppmärksam närvaro på min andning och mina steg och möta och utforska min ilska på djupet. Jag är medveten om att ilskans rötter står att finna i mina felaktiga uppfattningar och brist på förståelse av lidande, i mig själv och i den andra personen. Jag kommer att tala och lyssna på ett sätt som hjälper oss båda att omvandla vårt lidande och finna en utväg i svåra situationer.

Jag har bestämt mig för att inte sprida nyheter som jag inte är säker på är sanna och att inte yttra ord som kan orsaka splittring eller osämja.

Jag tänker uthålligt ge näring åt min förmåga till förståelse, kärlek och glädje och till min förmåga att rofyllt möta och acceptera alla, utan åtskillnad. Undan för undan ska jag omvandla den ilska, våldsamhet och rädsla som ligger i djupet av mitt medvetande ("Rätt Uthållighet").

### **Femte övningen: Näring och helande**

Medveten om det lidande som orsakas av omedveten konsumtion är jag fast besluten att vårda god hälsa, både fysisk och mental, för mig själv, min familj och mitt samhälle, genom medvetenhet om vad jag äter, dricker och konsumerar. Jag skall utforska hur jag konsumerar de fyra typerna av näring: ätbar mat, sinnesintryck, viljekraft och medvetande.

Jag har bestämt mig för att inte ägna mig åt spel eller använda alkohol, droger eller någon annan skadlig produkt, såsom vissa websidor, elektroniska spel, TV-program, filmer, tidningar, böcker eller samtal. Jag tänker öva att återföra min uppmärksamhet till nuet, för att vara i kontakt med de uppfriskande, helande och närande beståndsdelarna som finns i mig och omkring mig. Jag ska inte låta saknad och sorg föra mig till det förgångna och inte heller låta oro, rädsla eller begär dra iväg min uppmärksamhet från nuet. Jag är fast besluten att inte försöka undvika känslor av ensamhet, oro eller annat lidande genom att förlora mig i konsumtion.

Jag ska begrunda allt livs ömsesidiga samexistens och konsumera på ett sätt som bevarar frid, glädje och välbefinnande i min kropp och mitt medvetande och i min familjs, mitt samhälles och jordens kollektiva kropp och medvetande.