Ein Training in Harmlosigkeit und Mitgefühl

1. Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Zerstörung von Leben verursacht wird, unternehme ich das Training, Mitgefühl zu kultivieren und Umgangsweisen zu erlernen, die alle Lebewesen und die sie unterstützende Umwelt schützen.

2. Im Bewusstsein des Leidens, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung verursacht wird, unternehme ich das Training, liebevolle Güte zu kultivieren und zu erlernen, wie ich mich für das Wohlergehen von Menschen, Tieren und Pflanzen einsetzen kann. Ich bin entschlossen, nicht zu stehlen und nichts zu besitzen, was anderen gehören sollte.

3. Im Bewusstsein des Leidens, das durch sexuelles Fehlverhalten verursacht wird, unternehme ich das Training, Verantwortung für meine eigenen sexuellen Energien und Handlungen zu kultivieren und zu erlernen, wie ich die Sicherheit und Integrität von Einzelpersonen, Paaren, Familien und der Gesellschaft schützen kann.

4. Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsames Sprechen und die Unfähigkeit, dem Leiden anderer zuzuhören, verursacht wird, unternehme ich das Training, liebevolles Sprechen und tiefes Zuhören zu kultivieren

5. Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsamen Konsum verursacht wird, unternehme ich das Training, für mich selbst, meine Familie und mein soziales Umfeld, durch achtsames Essen, Trinken und Konsumieren eine gute körperliche und geistige Gesundheit zu kultivieren.