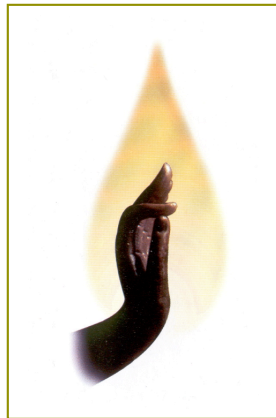


**Matthias Nyanacitta Scharlipp (Hrsg.)**

# **Ein Geländer für das Leben**

**Leitgedanken des Buddha  
für ein Frucht bringendes Leben**

**- Handbuch zur Theorie und Praxis des Mittleren Weges -**



*Füge keinem Lebewesen Schaden zu,  
Mehre das Gute in der Welt  
Und kläre deinen Geist.  
Dies ist die Wegweisung aller Erwachten.  
Dhammapada, Vers 183*

## Vorwort

*Das ist der Fels, an dem die Besten scheitern,  
dass sie aufhören zu lieben, wenn sie anfangen zu erkennen.  
Wohl jenem, der Erkenntnis errungen und Liebe bewahrt hat,  
der die Welt ihr zum Trotze liebt.*

*Ernst von Feuchtersleben*

Zweck der 'Mittleren Lehre' des historischen Buddha (ca. 580 – 460 v. Chr.) und Ziel seines 'Mittleren Weges' sind zwei Dinge: erstens eine umfassende *Darlegung* der schwierigen Situation des unerlösten Menschen in der Welt und zweitens seine allmähliche *Heranführung* an eine darüber hinausreichende Seinsmöglichkeit, die unabhängig von den Wechselfällen des Lebens ist. Die innere Grundlage dieses erwachten Erlebens der Wirklichkeit beschrieb der Buddha seiner eigenen Erfahrung folgend so:

*"(Es ist) ein erwachtes Herz, das nicht erzittert,  
wenn es von den Wechselfällen des Lebens berührt wird,  
das frei ist von Besorgnis, geklärt und behütet,  
dies – wahrlich – ist von großem Segen."<sup>1</sup>*

Bei dem dafür erforderlichen inneren Klärungs- und Entwicklungsprozess (*citta-bhavana*) legte der Buddha besonderen Wert auf die Schaffung einer günstigen Lernumgebung und eines förderlichen "Kanals", in dem die rationalen und emotionalen Aspekte des menschlichen Geistes am besten funktionieren und harmonisch zusammenwirken können, um zu einer umfassenden Anhebung des Bewusstseinsniveaus zu gelangen. Dazu gehört eine ausgewogene und systematische Ausbildung (*sikkha*) theoretischer Kenntnisse (*pariyatti*) und praktischer Fertigkeiten (*patipatti*), die in der Lage ist, diesen erwachten Zustand zu verwirklichen (*pativedha*).

Die dafür nötige Förderung der Urteilskraft (*panna*) bezeichnet eine umfassend informierte Fähigkeit des Geistes zum weisen Begutachten, Unterscheiden und Verstehen, die aufgrund wirklichkeitsgemäßer Erkenntnisse und geklärter innerer Haltungen in der Lage ist, allmählich das gesamte Denken und Handeln neu zu ordnen. Nach den alten buddhistischen Kommentaren wird dies im Wesentlichen auf drei Ebenen (parallel) bewirkt:

- (1) durch die Aufnahme von geeigneten Informationen durch Studium und *Lernen*,
- (2) durch das Verarbeiten der Informationen durch Austausch und Diskussion, eigenes systematisches *Reflektieren* darüber sowie Gelegenheiten der Verantwortungsübernahme,
- (3) das allmähliche Verinnerlichen, tiefere Verankern und umfassende Verstehen der so gewonnenen eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse durch *Meditieren*.

Die folgenden Zitate schildern in diesem Zusammenhang einige Fakten, welche die moderne Lernbiologie und Semantik formuliert hat. Sie sind auch für Menschen von Interesse, die sich für geistigen Fortschritt unter Einschluss des Studiums der Schriften interessieren. Denn der Theravada-Buddhismus besitzt mit dem Pali-Kanon das weltweit umfangreichste bis heute erhaltene religiöse Schrifttum, in dem man sich leicht verirren kann. Die hier gegebenen Informationen sind aber auch hilfreich im Umgang mit verschiedenen Arten von Predigern und „Weisheitslehrern“, die ohne Berücksichtigung lernbiologischer Gesetze „belehren“.

---

<sup>1</sup> Die Lehrdarlegung vom wahren Segen (*Maha Mangala Sutta*), in Sutta Nipata II, 4.

“Da die in den Menschen in frühester Kindheit *vorgeprägten Assoziationsmuster* ganz unterschiedlich strukturiert sind, ist für die Verständigung zweier Menschen, also für die mündliche oder schriftliche Kommunikation zwischen dem eigenen und dem fremden Denkmuster, grundsätzlich wichtig, dass sie *resonieren* können. D.h. das Erklärungsmuster und das Aufnahmemuster sollten die gleiche Schwingung aufweisen. Das können sie nur, wenn sie in ihrer Struktur ähnlich sind.”

\* \* \*

“Erfolg und Misserfolg der Informationsübertragung (Wissensvermittlung) liegen daher nicht nur in der absoluten Intelligenz des einzelnen (der Fähigkeit zu behalten, zu kombinieren, Zusammenhänge zu erkennen), sondern oft an der *relativen* Übereinstimmung zweier Muster, an der Möglichkeit oder Unmöglichkeit einer Resonanz.”

\* \* \*

“Der gleiche Informationsinhalt (Wissensstoff) kann deshalb ganz unabhängig von seinem Schwierigkeitsgrad je nach der Art des *Denkmusters* und der verwandten *Methode*, in dem er angeboten wird, einmal sehr schwer und einmal sehr leicht erfasst werden. Je mehr Arten der Erklärung angeboten werden, je mehr “Türen der Wahrnehmung” angesprochen werden, desto fester wird das Wissen gespeichert, desto vielfältiger wird es verankert und auch verstanden, desto mehr Menschen werden den Informationsinhalt nutzbringend verwenden und ihn später auch erinnern können.”

\* \* \*

“Akademischer Jargon erfüllt oft zwei Aufgaben: Einmal die *Kommunikationsaufgabe*, schwierige Sachverhalte auszudrücken und sie genau zu definieren, zum andern eine *gesellschaftliche Aufgabe*, nämlich einem Teil seiner Hörer oder Leser Ansehen zu verschaffen (weil sie das Vokabular verstehen) und Respekt und Ehrfurcht bei denen zu wecken, die es nicht verstehen.“

\* \* \*

“Man kann in der Regel feststellen, dass die Kommunikation leidet und der *Jargon* überhand nimmt, wenn die gesellschaftliche Aufgabe des gelehrten Vokabulars für seinen Benutzer wichtiger wird als die der Kommunikation.”

Der Weg zur vollständigen Entwicklung des menschlichen Potentials ist lang, holprig und nicht selten liegt er im Dunklen. Auf ihm unterwegs zu sein, erfordert eine gute Landkarte und den Kompass eines wachen Gespürs für die "ursprüngliche Leuchtkraft des Geistes" (*pabhassaram cittam*), auf die der Buddha nicht müde wurde, alle Lebewesen auf dem von ihm (wieder) entdeckten Weg zu Frieden, Freiheit, Glück und Sicherheit hinzuweisen:

*Leuchtend ist der ursprüngliche Geist und strahlend hell,  
doch er wird von hinzukommenden Befleckungen getrübt.  
Da dies viele nicht erkennen, kultivieren sie nicht ihren Geist.*

*Leuchtend ist der ursprüngliche Geist und strahlend hell,  
und er ist nicht begrenzt von hinzukommenden Trübungen.  
Da dies wache Menschen erkennen, kultivieren sie ihren Geist.<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> vgl. AN I, 11

# Kapitel 1

## Lebensmaßstäbe

Auf folgende Aspekte legte der Buddha im Hinblick auf eine fruchtbare Lebensführung seiner nicht ordinierten Nachfolger großen Wert<sup>3</sup>:

### I. Abschnitt: Lebensmittel

*Gestaltet eure Beziehungen so, dass sie euer Leben auf ein tragfähiges Fundament stellen:*

#### **1. Richtlinie: Nehmt Abstand von den Hauptbereichen unheilsamen<sup>4</sup> Wirkens!**

##### ***1.1 Widersteht den Handlungen, die den Lebensstrom nachhaltig trüben (kammakilesa):***

- a) Töten, körperliches Verletzen, andere um ihr Leben bringen (*panatipata*);
- b) Stehlen, Verletzen von Besitz- und Eigentumsrechten (*adinnadana*);
- c) Sexuelles Fehlverhalten (*kamesumicchacara*);
- d) Verkehrtes Reden, Lügen, Täuschen (*musavada*).

##### ***1.2 Widersteht den Impulsen, welche die Wahrnehmung verzerren und voreingenommenes Verhalten (agati) hervorbringen:***

- a) Voreingenommenes Verhalten aufgrund von Zuneigung (*chandagati*);
- b) Voreingenommenes Verhalten aufgrund von Abneigung (*dosagati*);
- c) Voreingenommenes Verhalten aufgrund von Furcht (*bhayagati*);
- d) Voreingenommenes Verhalten aufgrund von Verwirrung (*mohagati*).

##### ***1.3 Meidet die Kanäle, die unweigerlich in den Ruin münden (apaya-mukha):***

- a) Abhängigkeit von berausenden Getränken und Drogen;
- b) Ausschweifendes Nachtleben;
- c) Vergnügens- und Unterhaltungszwang;
- d) Spielsucht;
- e) Schlechte Gesellschaft;
- f) Chronischer Müßiggang.

---

<sup>3</sup> vgl. Digha Nikaya, Lehrrede 31 (*Singalaka Sutta*) und die darin enthaltenen Verhaltensrichtlinien für nicht ordinierte Frauen und Männer (sog. *gihī-vinaya*).

<sup>4</sup> Die Worte "heilsam" und "unheilsam", "gut" und "böse", "recht" und "unrecht" usw. haben in der deutschen Sprache verschiedene Bedeutungen. In der Buddha-Lehre werden sie als technische Begriffe verwendet, die bestimmte Qualitäten moralisch-ethischer Bedingtheit ("Gesetz von Saat und Ernte"; sog. Karmaprinzip) erfassen und nicht etwa soziale Präferenzen oder kulturelle Werte.

## 2. Richtlinie: Kümmert euch um die beiden großen Hilfsquellen des Lebens!

### 2.1 Die umsichtige Auswahl der Personen, mit denen ihr Kontakt pflegt

Gestaltet euer Leben gedeihlich, indem ihr verkehrte Freunde (*papa-mitta*) und Pseudo-Freundschaften meidet und Wert auf die Gesellschaft wahrer Freunde legt.

#### a) Meidet schlechte Gesellschaft und verkehrte Freunde

Nutzt euer Unterscheidungsvermögen (*panna*) in der Begegnung mit den vier Hauptarten verkehrter Freunde, die sich euch unter dem Deckmantel von Freundschaft und Hilfsbereitschaft nähern:

aa) Verkehrte Freunde, die andere ausbeuten, haben vier Gesichter:

- Sie denken nur daran, was ihnen selbst nützt;
- Sie geben wenig und hoffen, dafür viel zu bekommen;
- Einem Freund helfen sie nur, wenn sie selbst in Gefahr schweben;
- Mit einem Freund kommen sie nur zusammen, wenn es ihnen Vorteile bringt.

bb) Verkehrte Freunde, welche die Dinge schön reden, haben vier Gesichter:

- Sie sprechen am liebsten von dem, was vergangen und erledigt ist;
- Sie sprechen am liebsten von dem, was die Zukunft bringen soll;
- Wenn sie ihre Hilfe anbieten, ist sie untauglich;
- Wenn ihr Freund Beistand braucht, machen sie Ausflüchte.

cc) Verkehrte Freunde, die andere einwickeln, haben vier Gesichter:

- Sie stimmen einem Freund bei seinem Fehlverhalten zu;
- Sie sind unzufrieden mit seinem guten Verhalten;
- In seiner Gegenwart sind sie voll des Lobes für ihn;
- Hinter seinem Rücken sprechen sie schlecht über ihn.

dd) Verkehrte Freunde, die andere ruinieren, haben vier Gesichter:

- Sie sind ein Kumpel beim Saufen;
- Sie sind ein Kumpel beim ausschweifenden Nachtleben;
- Sie sind ein Kumpel bei seichten Vergnügungsveranstaltungen;
- Sie sind ein Kumpel beim Glücksspiel.

***b) Sucht die Gesellschaft wahrer Freunde und Herzensgefährten (suhada-mitta)***

*Kennt die vier Hauptarten wahrer Freunde oder Herzensgefährten:*

aa) Hilfsbereite Freunde haben vier Gesichter:

- Ihren Freund schützen sie, wenn er nicht aufpasst;
- Den Besitz ihres Freundes hüten sie, wenn dieser nicht acht gibt;
- In der Gefahr sind sie ihrem Freund eine Zuflucht;
- In der Not geben sie mehr als das, worum sie gebeten wurden.

bb) Treue Freunde haben vier Gesichter:

- Sie haben echtes Zutrauen in die Fähigkeiten ihres Freundes;
- Sie behalten für sich, was ihnen anvertraut wurde;
- In der Gefahr lassen sie ihren Freund nicht im Stich;
- Ihr Leben würden sie für ihren Freund aufs Spiel setzen.

cc) Weise Freunde haben vier Gesichter:

- Sie halten ihren Freund von Dummheiten ab;
- Sie ermutigen ihren Freund im Guten;
- Sie eröffnen ihm Dinge, die er noch nicht kennt;
- Sie zeigen ihrem Freund die Wege zu Wohlergehen und Glück.

dd) Liebevolle Freunde haben vier Gesichter:

- Wenn ihr Freund unglücklich ist, fühlen sie sich in seine Situation ein;
- Wenn ihr Freund glücklich ist, freuen sie sich mit ihm;
- Wenn ihr Freund kritisiert wird, legen sie für ihn ein gutes Wort ein;
- Wenn ihr Freund gelobt wird, stimmen sie darin ein.

## **2.2 Durch die ausgewogene Verwendung eurer finanziellen Mittel**

*Wie die Bienen emsig an ihrer Wabe und die Termiten eifrig an ihrem Hügel bauen, so mehrt euren Wohlstand durch Fleiß im Erwerbsleben und rechtschaffen erworbene Rücklagen. Eure Ausgaben verteilt auf folgende drei Bereiche:*

### **a) Unterhalt**

Nehmt ein Viertel für euren eigenen Unterhalt, den eurer Familie und Angehörigen sowie für wohltätige Zwecke.

### **b) Investitionen**

Verwendet zwei Viertel für Investitionen.

### **c) Rücklagen**

Legt das verbleibende Viertel für die Zukunft zur Seite.

## **3. Richtlinie: Pfl egt aktiv euer unmittelbares Beziehungsnetz!**

### **3.1 Die Wahrnehmung von Verantwortung durch Beziehung**

*Knüpft das Netz eurer direkten Beziehungen mit großer Wertschätzung und gestaltet es gerecht, friedvoll und angstfrei, damit die Verantwortung wahrgenommen wird, die sich aus dem Wesen der jeweiligen Beziehung ergibt:*

#### **a) Die Kinder-Eltern-Beziehungen (Richtung nach vorne)**

Als Sohn oder Tochter haltet eure Eltern wie folgt in Ehren:

- Kümmert euch um sie, denn sie haben euch groß gezogen;
- Unterstützt sie bei der Ausübung ihres Berufs und anderen Aufgaben;
- Führt die Familienlinie fort;
- Erweist euch des Erbes würdig;
- Spendet nach ihrem Tod und teilt das erworbene Verdienst mit ihnen.

Als Eltern fördert eure Kinder auf folgende Weise:

- Warnt und bewahrt sie vor Üblem;
- Erzieht und schult sie im Guten;
- Verschafft ihnen eine Ausbildung;
- Schaut, dass sie sich mit einem passenden (Ehe)Partner verbinden;
- Überträgt ihnen zum rechten Zeitpunkt das Erbe.

#### **b) Die Schüler-Lehrer-Beziehungen (Richtung nach rechts):**

Als Schüler achtet eure Lehrer auf folgende Weise:

- Erhebt euch zum Gruß und achtet ihre Person;
- Nähert euch euren Lehrern, um nach ihnen zu sehen, ihnen einen Dienst zu erweisen, sie zu befragen oder sie um ihren Rat zu bitten;
- Hört ihnen aufmerksam zu, um von ihnen zu lernen;
- Geht ihnen zur Hand und nehmt ihnen anfallende Aufgaben ab;
- Studiert das Unterrichtsfach mit Respekt und Eifer und räumt dem Lernen die gebührende Bedeutung ein.

Als Lehrer fördert eure Schüler auf folgende Weise:

- Unterrichtet und schult sie im Guten;
- Führt sie zu einem gründlichen Verständnis des Faches;
- Vermittelt das Fach vollständig;
- Ermutigt sie und hebt ihre positiven Fähigkeiten hervor;
- Bereitet sie in jeder Hinsicht gut auf das Leben vor, d.h. unterrichtet und schult sie so, dass sie das Gelernte für ihren Lebensunterhalt verwenden können und auch wissen, wie man sich in der Welt angemessen verhält, um ein gutes Leben führen sowie Glück und Wohlstand zu verwirklichen.

**c) Die ehelichen Beziehungen (Richtung nach hinten):**

Als Ehemänner achtet und unterstützt eure Ehefrauen auf folgende Weise:

- Achtet sie entsprechend ihrem Status als eure Lebenspartnerin;
- Würdigt sie nicht herab;
- Begeht keinen Ehebruch;
- Gebt ihr die Kontrolle über den Haushalt;
- Drückt regelmäßig eure Anerkennung mit Geschenken aus.

Als Ehefrauen unterstützt eure Ehemänner wie folgt:

- Haltet den Haushalt in Ordnung;
- Pfl egt die verwandtschaftlichen und freundschaftlichen Kontakte beider Seiten;
- Begeht keinen Ehebruch;
- Schützt den erworbenen Wohlstand;
- Verrichtet eure Arbeit mit umsichtiger Wachsamkeit.

**d) Die Beziehungen unter Freunden (Richtung nach links):**

Als Freund achtet gegenüber euren Freunden auf folgendes:

- Teilt mit ihnen;
- Sprecht freundlich zu ihnen;
- Steht ihnen bei;
- Zeigt Beständigkeit während ihrer Höhen und Tiefen;
- Seid vertrauensvoll und aufrichtig zu ihnen.

Als Freunde erwidert die Freundschaft auf folgende Weise:

- schützt euren Freund, wenn dieser nicht aufpasst;
- hütet den Besitz eures Freundes, wenn dieser nicht acht gibt;
- in der Gefahr seid eurem Freund eine Zuflucht;
- lasst euren Freund in der Not nicht im Stich;
- achtet die Familie und Verwandtschaft eurer Freunde.



**e) Die Arbeitgeber-Arbeitnehmer-Beziehungen (Richtung nach unten):**

als Arbeitgeber unterstützt eure Mitarbeiter und Arbeitnehmer wie folgt:

- überträgt ihnen Aufgaben, die ihren Kräften und Fähigkeiten, ihrem Geschlecht und Alter entsprechen;
- zahlt ihnen einen Lohn, welcher der geleisteten Arbeit entspricht ist und eine angemessene Lebensführung ermöglicht;
- gewährt ihnen zusätzliche Vergünstigungen, z.B. durch eine medizinische Versorgung im Krankheitsfall;
- gibt ihnen einen Anteil an allen erzielten Mehreinnahmen;
- gesteht ihnen angemessenen Urlaub und ausreichende Ruhezeiten zu.

als Mitarbeiter oder Arbeitnehmer helft euren Arbeitgebern wie folgt:

- beginnt vor ihnen euren Arbeitstag;
- beendet euren Arbeitstag nach ihnen;
- nehmt nichts ohne Einverständnis des Arbeitgebers an euch;
- macht eure Arbeit sorgfältig und trachtet danach, dies noch zu verbessern;
- spricht gut über euren Arbeitgeber und dessen Betrieb.

**f) Die Laien-Ordinierten-Beziehungen (Richtung nach oben):**

als Laiennachfolger erweist den Ordinierten wie folgt Respekt:

- behandelt sie mit Wohlwollen;
- redet mit Wohlwollen zu ihnen;
- denkt wohlwollend an sie;
- empfängt sie bereitwillig bei euch;
- versorgt sie mit dem Grundbedarf (Nahrung, Kleidung, Unterkunft, Arznei).

als Ordinierte helft den Laiennachfolgern mit folgendem Verhalten:

- haltet sie von üblen Handlungen ab;
- ermutigt ihre guten Seiten;
- steht ihnen in gütiger Absicht bei;
- eröffnet ihnen Dinge, die sie noch nicht kennen;
- weist ihnen den Weg in himmlische Welten, führt sie auf den Weg zu Glück und Wohlstand.

### **3.2 Die Verwirklichung echter Gemeinschaft durch Beziehung**

*Im Gemeinschaftsleben verhaltet euch umsichtig, helft allen Menschen und tragt konstruktiv dazu bei, dass Harmonie und Einigkeit gestärkt werden, indem ihr euer Verhalten bewusst an folgenden vier sozialen Integrationsprinzipien (sangaha-vatthu) ausrichtet:*

#### **a) Geben und Teilen (*dana*)**

- Helfen durch die Zuwendung von Geld und materiellen Gütern.

#### **b) Verbindende und freundschaftliche Rede (*piyavaca*)**

- Helfen durch einen besonnenen Sprachgebrauch.

#### **c) Hilfreiche Tat (*atthacariya*)**

- Helfen durch körperlichen Einsatz.

#### **d) Verantwortliche Beteiligung und Mitwirkung (*samanattata*)**

- Helfen durch wohlwollende Beteiligung an konstruktiven Aktionen und an gemeinschaftlicher Konfliktklärung.

## **II. Abschnitt: Lebenszwecke**

### **1. Die drei Erlebensebenen des Glücks (*attha*)**

*Gestaltet euer Leben so, dass es sich den drei Ebenen menschlichen Glückserlebens annähert und euch dabei hilft, die tiefsten Bedürfnisse und Daseinszwecke des Menschen zu verwirklichen!*

#### **1.1 Die Ebene des weltlichen Hier und Jetzt (*dittha-dhammikattha*)**

- a) Eine stabile Gesundheit, ein kräftiger Körper, Beschwerdefreiheit, ein positives Erscheinungsbild und ein langes Leben.
- b) Ein Arbeitsplatz, ein regelmäßiges Einkommen, ein ehrliches Auskommen und wirtschaftliche Unabhängigkeit.
- c) Ein guter sozialer Status und gesellschaftliches Ansehen.
- d) Eine glückliche Familie, die Achtung nach außen erweckt.

Alle diese Dinge sollten mit rechtschaffenen Mitteln erworben und so eingesetzt werden, dass sie sowohl das eigene als auch das Glück und Wohlergehen anderer fördern.

#### **1.2 Die darüber hinausreichende spirituelle Ebene (*samparayikattha*)**

- a) Herzenswärme, tiefe Wertschätzung und ein Glückserleben durch echtes Vertrauen, der Besitz von leitenden Idealen und Werten.
- b) Die Genugtuung einer einwandfreien Lebensführung und die Gewissheit, die ethisch-moralisches Verhalten gibt.
- c) Die stille Freude eines erfüllenden Lebens und daran, dass man großen Einsatz gezeigt und viel Gutes bewirkt hat.
- d) In Weisheit wurzelnder Mut und Zuversicht, die einen gut durchs Leben führen und in die Lage versetzen, die Herausforderungen des Lebens auch künftig zu meistern.
- e) Geborgenheit und Sorgenfreiheit aufgrund eigenen guten Wirkens als Gewähr für eine gute Zukunft.

### **1.3 Die Ebene des Höchsten Guten (paramattha)**

- a) Unerschütterlichkeit angesichts der Wechselfälle des Lebens und Furchtlosigkeit inmitten aller Veränderungen.
- b) In allen Situationen frei von Verzagtheit, Anspannung und inneren Zwängen aufgrund der Fähigkeit nicht anzuhafte.
- c) Zu jeder Zeit ein sicheres, ruhiges, klares, heiteres und schwungvolles Wesen.
- d) Ein von Weisheit und Moral getragenes Denken und Handeln, das Ursachen- und Bedingungsbeziehungen (an)erkennt.

Einen Menschen, der in Herz und Geist die zweite und dritte Ebene erreicht hat, nennt man einen Weisen (*pandita*).

## **2. Die drei Erfüllungsweisen (attattha)**

*Die Erfüllung dieser tiefsten menschlichen Bedürfnisse und Lebenszwecke erfolgt auf drei Weisen:*

### **2.1 Zum eigenen Glück und Wohlergehen (attattha)**

Indem man sich selbst bemüht, diese drei hilfreichen Ebenen in sich zu verwirklichen und sein Leben allmählich ganz in diese Richtung lenkt.

### **2.2 Zum Glück und Wohlergehen anderer (parattha)**

Indem man sich dafür einsetzt, dass andere zwangfrei den Mut finden und die Chance erhalten, diese drei hilfreichen Ebenen zu verwirklichen und ihr Leben allmählich ganz in diese Richtung zu lenken.

### **2.3 Zum eigenen und zum Glück und Wohlergehen anderer (ubhayattha)**

Indem wir uns gemeinsam für kollektives Glück und Wohlergehen von Gemeinschaft und/oder Gesellschaft einsetzen, einschließlich des Engagements für den Umwelt- und Naturschutz, damit wir sowohl uns selbst als auch anderen dabei helfen, alle drei hilfreichen Ebenen zu verwirklichen und das Leben allmählich gemeinsam in diese Richtung zu lenken.

\* \* \*

