

# EINFÜHRUNG IN DIE BUDDHISTISCHE PRAXIS

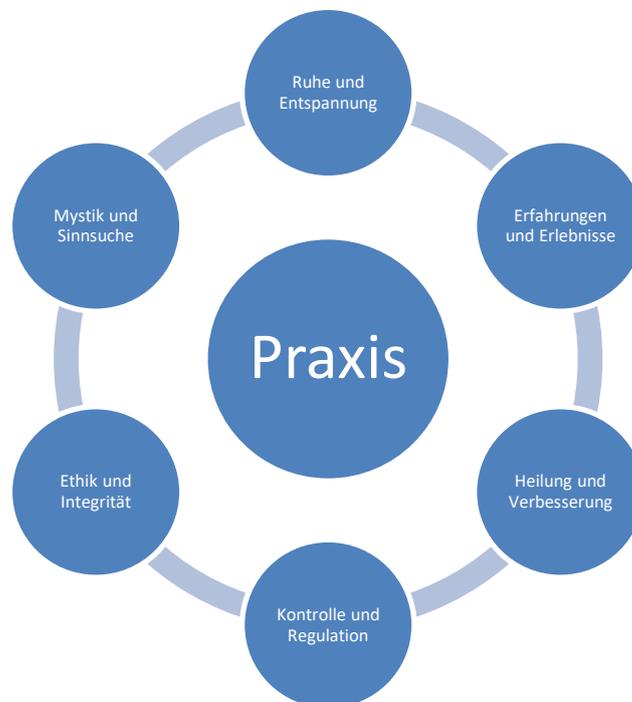
## WAS SUCHE ICH IN MEINER PRAXIS?

Deine Zeit ist kostbar - deine Aufmerksamkeit ist es auch!

Daher ist es ganz berechtigt, erst einmal nachzufragen: Warum sollte ich Zeit darauf verwenden, eine "Praxis" jedweder Art zu beginnen? Warum könnte das wichtig und hilfreich sein?

Das Wort Praxis kommt vom Griechischen, *prâgma* und bedeutet 'Tat', aber auch 'Durchführung' und 'Förderung'. In einer Praxis, egal ob wir Sport machen, oder ein Instrument spielen, ob wir meditieren oder achtsam sind, nähren und stärken wir bestimmte Fähigkeiten. Fähigkeiten, von denen wir hoffen, dass sie uns jetzt oder später einmal nützlich werden.

Jede Praxis hat damit auch ein Ziel. Wir möchten eine Veränderung in unser Leben bringen. Solche Wünsche und Ziele bringen Menschen auch zur Meditation, zur Achtsamkeit oder in Berührung mit den Lehren des Buddhismus. Spannend ist zu erkennen, dass dabei unterschiedliche Menschen auch unterschiedliche Wünsche an ein und dieselbe Praxis herantragen:



**Ruhe & Entspannung:** Stress loswerden, besser mit Druck umgehen, entspannen und zur Ruhe kommen

**Erfahrungen & Erlebnisse:** andere Bewusstseinszustände erfahren, sich selbst und die Welt anders wahrnehmen

**Regulation und Kontrolle:** einen anderen Umgang mit Emotionen und Impulsen finden

**Heilen & Verbessern:** schmerzliche körperliche und psychische Dynamiken ausheilen und loswerden, was belastet

- **Ethik & Integrität:** herausfinden, was ein "gutes" Leben ausmacht und wie man mit anderen so umgeht, dass nicht mehr Leid und Schaden entsteht
- **Mystik und Sinnsuche:** mehr darüber herausfinden, was es heißt Mensch zu sein und die eigenen Perspektiven zu weiten

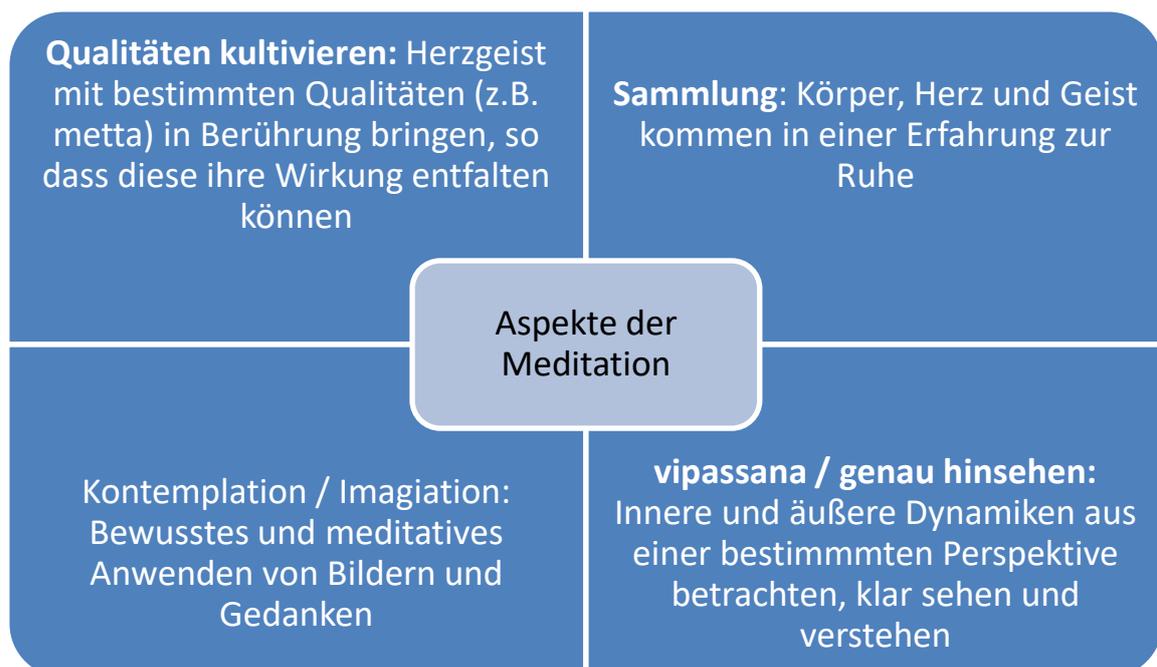
Alle diese Ziele sind gleichwertig. Manchmal ist nur eines die treibende Kraft, oft aber sind mehrere gleichzeitig am Werke. Doch was auch immer wir gerade suchen - unser Ziel wirkt sich unweigerlich darauf aus, was wir als "Praxis" bezeichnen und was wir in ihr suchen.

Diese klare Ausrichtung hilft uns in dem Dschungel und Dickicht von Angeboten, wie Selbsthilfe und Selbstfindung, körperbasierte Ansätze, Achtsamkeit, Meditation, oder einer spirituellen Praxis, Ritualen, etc., eine Ausrichtung zu gewinnen. Um in diesem Überangebot den Überblick zu behalten kann die Frage nach dem 'Warum?' ein guter Begleiter sein. Was suche ich gerade? Was möchte ich kultivieren und welche Fähigkeiten möchte ich lernen?

Fragen, die über eine Lebenszeit nicht ein für allemal, sondern öfters beantwortet werden dürfen, und die in verschiedenen Lebensphasen zu unterschiedlichen Antworten führen werden.

#### WAS IST EIGENTLICH MEDITATION?

Es gibt sie nicht, "die" Meditation. Wieder einmal handelt es sich um einen Sammelbegriff, unter dem verschiedene Menschen verschiedene Dinge verstehen. Selbst in der Buddhistischen Tradition gibt es mehr als eine Art zu meditieren - der Buddha hat in den verschiedenen Lehrreden etwa auf 108 Möglichkeiten hingewiesen.



Wenn man nachforscht, was diese alle gemeinsam haben, so ging es dem Buddha darum, die Fähigkeiten unseres Geistes zu schulen. Zum Beispiel unsere Fähigkeit, etwas über längere Zeit hinweg Aufmerksamkeit zu schenken, die Fähigkeit, uns zu beruhigen oder auch in Kontakt zu kommen mit Freude und Verbundenheit.

Der Buddha fasste dies alles zusammen unter dem Begriff "Kultivieren des Herzgeistes" (*citta-bhavana*). Somit ist Meditation nicht an einen bestimmten Ort, eine bestimmte Haltung oder eine Praxis gebunden und oft üben wir uns in verschiedenen Meditationsarten - je nachdem, welche Fähigkeit wir gerade nutzen oder stärken wollen.

Die vielleicht bekannteste Art zu meditieren ist die Kultivierung der Aufmerksamkeit. Dabei versuchen wir die Aufmerksamkeit in einem bestimmten Erleben, zum Beispiel dem Atem, zur Ruhe kommen zu lassen. Liest man die Lehrrede des Buddhas, so stellt man schnell fest, dass sein Ansatz keiner der Willenskraft oder Sturheit war, sondern einer, der den Geist in seinen Bedürfnissen begleitet, ihn beruhigt und mit angenehmen Erlebnissen nährt, bis er schließlich sich auf ein einfaches Erleben einlassen kann. Die Qualität, die unser Geist in einem solchen Moment einnimmt, nennt man dann Sammlung (*samadhi*).

Eine andere Art zu meditieren ist, in Kontakt zu kommen mit all den Erlebnissen, die sich in Körper, Herz und Geist gerade abspielen. Wir stärken eine beobachtende Haltung des Geistes, unsere Fähigkeit, Erlebnisse mit Klarheit wahrzunehmen, ohne sie sofort ändern oder über sie nachdenken zu müssen.

In dieser beobachtenden Haltung können wir dann bestimmte Dynamiken dieses Erlebens bewusst wahrnehmen. Zum Beispiel, wie Erlebnisse im Geiste auftauchen, verweilen und sich dann verändern oder vergehen. Wir können auch ein Gespür dafür bekommen, wie uns Erlebnisse berühren und was sie in uns auslösen. Diese Fähigkeit zu stärken genau hinzusehen und Aspekte unseres Erlebens bewusst wahrzunehmen nennt sich vipassana (was wörtlich so viel bedeutet wie "genau hinsehen").

Eine dritte Art zu meditieren besteht darin, unser Erleben, unsere Psyche bzw. den Herzgeist (*citta*) mit bestimmten Qualitäten in Berührung zu bringen, die ihm zuträglich sind. Dies erfahren wir, wenn wir zum Beispiel im Rahmen unserer körperlichen Erfahrungen etwas erspüren, was sich stabil oder geerdet anfühlt, oder aber auch weich, offen, angenehm, etc. Indem wir mittels der Aufmerksamkeit unseren Herzgeist mit diesen Erfahrungen in Berührung bringen, nimmt dieser diese Qualitäten auf, wird von ihnen genährt, gestärkt, beruhigt, usw. Auch die Herzensqualitäten (*Brahmaviharas*) wie Freundlichkeit (*metta*), Fürsorglichkeit (*karuna*), Wertschätzung (*mudita*) und Geräumigkeit (*upekkha*) können unter diesem Aspekt praktiziert werden.

Eine vierte Art, die wir in verschiedenen Lehrreden des Buddhas wiederfinden ist die sogenannte Kontemplation, einer bedacht reflektierten Praxis, in der wir Bilder und das Denken auf eine bewusste Weise einsetzen. Wir entdecken diese Ansätze zum Beispiel in der bekannten Lehrrede zu den Grundlagen der Achtsamkeit, wenn es darum geht sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinander zu setzen, oder auch, wenn der Buddha über eine Praxis der Leere bzw. des Leerwerdens spricht.

Darüber hinaus gibt es noch weitere Ansätze und Möglichkeiten, Meditation zu praktizieren, abhängig davon, welche Qualitäten und Fähigkeiten wir kultivieren möchten. Der Buddha empfiehlt, diese nicht nur auf dem Kissen im stillen Kämmerchen und im Rahmen der formalen Meditation zu tun, sondern die Praxis in den Alltag miteinzuwoben. Sich bewusst zu sein und für sich klar zu haben, was wir gerade tun, welche Intentionen unser Handeln, Sprechen und Denken gerade beeinflussen, wie wir in Kontakt gehen mit anderen - all das und vieles mehr würde der Buddha auch als Teil unserer Praxis verstehen.

## ACHTSAMKEIT - AUFMERKSAMKEIT - KLARHEIT

Was Achtsamkeit eigentlich ist, kann ganz schön verwirrend sein. Und die Lehrreden des Buddhas geben dazu auch keine eindeutigen Antworten, so dass wir auf ganz verschiedene Definitionen - Interpretationen - dieses Begriffs treffen. Dazu kommt, dass Lehrende oft die Begriffe von Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Klarheit synonym verwenden, was zu noch mehr Verwirrungen führen kann.

Beginnen wir mit der **Aufmerksamkeit**, als einer grundlegenden menschlichen Fähigkeit, die es uns erlaubt, Erlebnisse wahrzunehmen. Wir schenken etwas unsere Aufmerksamkeit und dadurch ist es uns möglich, etwas bewusst wahrzunehmen.

Beobachten wir unsere Aufmerksamkeit so können wir einige interessante Feststellungen machen:

1. Solange wir wach, bzw. bei Bewusstsein sind, sind wir auch aufmerksam. Wir nehmen ständig etwas über unsere Sinne oder auch in unserem Körperfeld oder in Form von Gedanken, Erinnerungen oder Bildern wahr.
2. Selbst wenn wir uns entscheiden, für etwas nicht mehr aufmerksam zu sein, gelingt das nur, indem wir die Aufmerksamkeit woanders hinführen. Die berühmte Aufforderung "nicht an den rosa Elefanten zu denken", kann nur gelingen, wenn wir entschieden etwas anderes wahrnehmen.
3. Die Aufmerksamkeit selbst kann ganz unterschiedliche Qualitäten haben. Sie kann sprunghaft und rastlos sein, aber auch ruhig und klar. Mal ist sie wie benebelt und wir kommen nicht richtig in Berührung mit etwas, mal ist sie in der Lage, sich ganz und gar auf etwas einzulassen. Welche Qualität meine Aufmerksamkeit annimmt, liegt nicht vollkommen unter meiner Kontrolle.

Eine Aufgabe unserer Achtsamkeits- und Meditationspraxis ist es, die Faktoren zu fördern, die es möglich machen, eine stabile Aufmerksamkeit zu kreieren.

Hier kommt nun der Begriff der **Achtsamkeit** ins Spiel, der inzwischen so populär geworden ist, dass es mehr als ein Überbegriff für die gesamte Achtsamkeits(praxis) fungiert, als dass er das konkrete Werkzeug bezeichnet, das Achtsamkeit eigentlich ist. Der Buddha benutzte statt Achtsamkeit den Begriff *sati*, was wörtlich so viel bedeutet, wie "sich erinnern".

Achtsamkeit erinnert uns an etwas, das wir in den Vordergrund unserer Wahrnehmung stellen wollen. Wir platzieren ein bestimmtes Erleben in das Zentrum unserer Aufmerksamkeitfeldes - diesem Erleben wollen wir unsere Aufmerksamkeit über längere Zeit hinweg schenken. Dass daneben andere Erlebnisse in der Peripherie noch immer wahrnehmbar sind, ist kein Problem, solange im Zentrum dieses bewusst gewählte Erleben verbleibt. So sind Gedanken oder auch

körperliche Empfindungen in der Meditationspraxis häufig zugegen, was wir aber tun ist den von uns gewählten Anker (wie zum Beispiel den Atem), dem wir Achtsamkeit schenken wollen, immer wieder ins Zentrum, ins "Scheinwerferlicht" zu rücken.

Auch im Alltag gehen wir so vor: Wir tragen achtsam die volle Teetasse zum Tisch und ganz klar liegt der Fokus auf dem Zusammenspiel von Tasse, Hand und Raum. In der Peripherie nehmen wir dennoch Geräusche wahr oder haben einen Gedanken. Solange diese sich nicht in den Vordergrund schieben, sollte es gelingen, die Tasse sicher zum Tisch zu tragen. Wenn nicht, ärgern wir uns über das dann entstehende Missgeschick oft mit Worten wie "das war unachtsam von mir".

Neben dem Werkzeug der Achtsamkeit haben wir dann noch die sorgfältige Anwendung des Geistes (*yoniso manasikara*) und die Klarheit oder Klarsicht (*sampajāna*), die ich als zwei weitere wichtige Werkzeuge diesen Überlegungen hinzufügen möchte.

Der Geist (*manas*) ist dasjenige Werkzeug, das Erlebnisse voneinander unterscheidet, das Erlebnisse miteinander in Beziehung setzt, mit anderen Erlebnissen verknüpft etc. Der Buddha beschreibt, wie dieses Werkzeug zu unseren Gunsten arbeiten kann, und wie es aber auch mehr Stress, Schmerz und Leid schaffen kann.

Etwas mit Sorgfalt zu untersuchen, zu bedenken, von verschiedenen Seiten zu betrachten, abzuwägen und zu reflektieren hat damit seinen Platz in der Praxis. Ein Kontemplieren und Bedenken, das ohne Hektik oder Impulsivität geschieht. Als würden wir einen kuriosen kleinen Stein vom Boden aufheben und ihn uns aus verschiedenen Blickwinkeln ansehen, um seine Eigenschaften mit großer Klarheit sehen zu können. Diese Art des kontemplativen Abwägens hat eine ganz andere Qualität als unser tempo- und impulsgetriebenes Denken, das wir ohne Praxis im Alltag häufig erfahren.

Klarheit ist ein weiteres Werkzeug, das uns die Möglichkeit gibt, mit einem Erleben selbst in Kontakt zu kommen, und dieses zu unterscheiden von den Schichten an Schichten, die sich in der Regel darum spinnen. Wie oft sind wir mit einer Wertung, einem Rückschluss, einem Kommentar zu etwas, einem Urteil oder einer Assoziation in Kontakt - wie oft damit, was ein bestimmtes Erleben über uns aussagt? - und wie selten dagegen mit dem Erleben an sich. Klarheit hilft uns, das eine vom anderen zu unterscheiden und sehen zu können, was "extra" ist.

## WAS IST DAS "DHARMA"?

Der Buddha fasste alle diese Aspekte dessen, was Praxis sein kann, unter einem Begriff zusammen, der deutlich älter ist als der Buddhismus selbst: das Dharma. Dieser Begriff ist so vielseitig und vielschichtig wie die Idee der Praxis selbst. Im Sanskrit und bezeichnet er „das, was Halt bietet und unterstützt“, „die Grundlage“.

Zum einen wird im Buddhistischen Kontext oft die Lehre des Buddhas verstanden. Der Begriff kann aber auch ausgeweitet werden, und etwas wie den "gesunden Menschenverstand" bezeichnen.

Dharma ist vielleicht so etwas, wie "gesunde (Menschen)Verstand", eine Form der Weisheit, die unabhängig ist von Religion oder einer bestimmten Philosophischen Strömung, sondern eher ein Grundverständnis dafür, wie wir als Menschen in dieser Welt (zusammen)leben, ohne

dass wir uns selbst und anderen weiteres Leid zufügen. Damit ist Dharma all das, was sich als nachhaltig sinnvoll, hilfreich und heilsam erweist.

Dharma orientiert sich an den Gesetzmäßigkeiten des Lebens, an all dem, was unser Leben unweigerlich formt: von physikalischen Gesetzen wie der Schwerkraft, was es bedeutet, Mensch unter Menschen zu sein und, bis hin zu den Dynamiken, wie Veränderlichkeit, Interdependenz und der Tatsache das nichts lange bleibt, wie wir es gerne hätten. Sie steht mitten in diesem Leben und nicht außerhalb in einer idealen oder möglichen Welt. Dharma ist hier und jetzt.

## WAS IST EIGENTLICH BUDDHISMUS? UND WER WAR DER BUDDHA?

Religionen und Philosophien schaffen seit jeher "ihre" Interpretation von Dharma. Sie bieten uns Antworten auf die Frage, "Was es heißt, ein "gutes" Leben zu führen". Aber nicht nur zwischen den einzelnen Religionen und Philosophien, sondern oft in ihnen selbst gibt es unterschiedliche Ansichten, Schwerpunkte und Interpretationen. So auch im Buddhismus.

Daher gibt es auch nicht den einen Buddhismus, sondern ganz unterschiedliche Strömungen. Die Frage "Was ist Buddhismus?" lässt sich damit ebenso wenig beantworten, wie die Frage danach, "Was der Buddha gesagt hat".

Als historische Figur lebte Siddhartha Gautama im 6. bzw. 5. Jhd. vor unserer Zeitrechnung im heutigen Nepal und in Nordindien. Alles, was uns heute an Überlieferung vorliegt, sind Texte, die sich auf Worte berufen, die der Buddha so vor etwa 2.500 Jahren gesprochen haben soll. Da diese allerdings zunächst einmal 300 - 400 Jahre mündlich überliefert und erst danach niedergeschrieben wurden, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sich diese Texte verändert haben. Es lässt sich also nicht mehr genau nachvollziehen, was der Buddha gesagt hat. Einige der Texte wurden ergänzt und andere verändert. Manche werden ganz unterschiedlich ausgelegt und interpretiert. Und es wurden zum besseren Verständnis interpretative Werke geschrieben (zum Beispiel das Abhidhamma), die die Sicht auf die Lehren einer bestimmten Tradition wiedergeben.

Eine dieser Traditionen ist der Theravada-Buddhismus, der sich selbst als die älteste bestehende Tradition des Buddhismus versteht. Dieser ist insbesondere in Südostasien in Ländern wie Thailand, Sri-Lanka und Myanmar vertreten, wo noch heute Mönche und Nonnen in der Tradition des Buddhas in Waldklöstern wohnen.

## WIE FUNKTIONIERT DIE BUDDHISTISCHE PRAXIS?

Der Buddha stellt eine Aussage in die Mitte seiner Lehre: "Es geht um dukkha und das Ende von dukkha". Das bedeutet, dass er hauptsächlich daran interessiert war, zu ergründen, was es ist, dass uns im Leben Leid, Stress, Druck und Unzufriedenheit schafft, um dann zu sehen, wie wir einen Umgang damit finden, der dies mindert.

Diese Erkundungsreise wird in den sogenannten "vier edlen Wahrheiten" festgehalten. Kurz nach seinem Erwachen, so beschreiben es die Lehrreden, überlegte der Buddha, mit wem er seine Erkenntnisse und seine Praxis teilen könne, so dass sie auch anderen zugutekommen würde. Die erste Lehrrede (SN 56.11), die er daraufhin gab, schuf einen Rahmen für die Praxis,

die uns hervorragend zur Orientierung dienen kann. Sie beantwortet nicht nur Fragen danach "Was buddhistische Praxis ist?" sondern auch Fragen danach, warum diese bedeutungsvoll sind und mit welcher Zielsetzung wir an die Praxis insgesamt herangehen können.

#### ERSTE EDLE WAHRHEIT

Diese erste edle Wahrheit, die besagt, "Es gibt eine noble Wahrheit im Hinblick auf *dukkha*", ist oft beides: unpopulär und missverstanden.

In ihr tritt der Begriff des *dukkha* auf, der oft stark vereinfacht als "Leid" übersetzt wird. Dabei ist *dukkha* beim genaueren Hinschauen vieles: von Unzufriedenheit, Reibung und Enttäuschung über Verlust, Veränderung bis hin zu Konflikt beinhaltet es alle Erlebnisse, die uns als bewusste Wesen herausfordern.

Das nächste Missverständnis wäre nun zu sagen: Das Leben IST *dukkha*. Aber auch das hat der Buddha nicht gesagt, war er sich doch wohl bewusst, dass es daneben auch die schönen, erfreulichen und die vielen neutralen Erlebnisse gibt, die unser Leben mit ausmachen.

Das *dukkha* in unserem (Er)Leben anzuerkennen und anzunehmen, dass unser Leben immer auch von unangenehmen und teilweise leidvollen Erfahrungen geprägt sein wird, ist eine Einsicht, gegen die sich unser Geist oft sperrt. Anzuerkennen, dass es kein Leben gibt, das frei von diesen Aspekten ist, führt zur Notwendigkeit, sich selbst und anderen mit Fürsorge/Mitgefühl (*karuna* / *anukampa*) zu begegnen.

#### ZWEITE EDLE WAHRHEIT

Die zweite edle Wahrheit besagt: "Es gibt eine edle Wahrheit in Bezug auf das Entstehen von *dukkha*. Es gibt ein Dursten (*tanha*) danach, dass etwas in der Zukunft sein wird, das sich mit Verlockung und Obsession vermischt und sich ständig nach hier und da bewegt. Ein Dursten nach sinnlichen Eindrücken, ein Dursten danach etwas zu sein zu wollen oder ein Dursten danach etwas nicht zu sein."

Die Berührung mit *dukkha* ruft in uns eine Reaktion hervor, die der Buddha *tanha* nennt. Ein Verlangen, ein Hunger oder Dursten nach einem Erleben, das mehr, besser oder zufriedenstellender ist, als das, was wir gerade erleben. Dieses Verlangen ist geprägt von einem Empfinden des Getriebenseins und der inneren Unruhe oder Angespanntheit. Es entwickelt sich in Bezug auf verschiedene Erlebensfelder:

1. in Bezug auf sinnliche Eindrücke: Wir wollen etwas erleben - sehen, hören, schmecken, fühlen, riechen oder auch erleben in Form von Gedanken, Bildern, etc.
2. in Bezug auf unser Selbstbild und die Selbstwahrnehmung: Wir wollen besser, beliebter, liebenswerter, kompetenter, etc. sein (*bhava*). Oder aber bestimmte Eigenschaften, Muster, Zuschreibungen, die wir mit uns selbst verbinden, nicht sein oder haben (*vibhava*). In beiden Fällen wünschen wir uns eine Version unserer Selbst, mit der wir zufriedener wären.

#### DRITTE EDLE WAHRHEIT

Die dritte edle Wahrheit besagt: "Es gibt eine edle Wahrheit in Bezug auf das Ende von *dukkha*. Dieses besteht im Verklingen von, im Eindämmen von, im Leidenschaftslos werden in Bezug auf *tanha* (Durst / Verlangen). Diesem zu entsagen, es loszulassen, nicht mehr nach ihm zu verlangen."

Die dritte edle Wahrheit beschäftigt sich mit der Möglichkeit, die Obsession, das Getriebensein und die Unruhe, die durch das in der zweiten edlen Wahrheit beschrieben Verlangen (*tanha*) zu einem Ende zu bringen. Dafür benutzt der Buddha eine ganze Anzahl unterschiedlicher Begrifflichkeiten, wie Verklingen, Eindämmen und leidenschaftslos werden,

die uns unterschiedliche Herangehensweisen aufzeigen. Alle haben gemeinsam, dass er davon ausgeht, dass dieses Verlangen, im Gegensatz zu *dukkha* selbst, nicht Bestandteil unseres Erlebens sein muss.

#### VIERTE EDLE WAHRHEIT

Die vierte edle Wahrheit besagt: *“Es gibt eine noble Wahrheit im Hinblick auf den Weg hin zum Vergehen von dukkha. Er besteht ganz einfach in diesem achtfachen Pfad (Ansatz / Praxis), der da lautet: Angemessene Sichtweise, angemessene Absicht, angemessene Kommunikation, angemessene Handlungsweise (Ethik), angemessene Lebensweise, angemessenes Maß, angemessene Achtsamkeit und angemessene Sammlung”.*

Diese acht Faktoren schaffen zusammen eine Praxis bzw. einen Pfad (*maggo*), der unser gesamtes (Er-)Leben und alle Aspekte eines menschlichen Lebens umfasst.

Das Wort, das alle diese acht Aspekte begleitet ist *“samma”* (angemessen, recht, zuträglich, hilfreich), was darauf hinweist, dass alle diese acht Aspekte auch auf eine Weise kultiviert und angewendet werden können, die nicht hilfreich und zuträglich wären (*miccha*).

---

#### DER ACHTFACHE PFAD

Der achtfache Pfad beschreibt die Aspekte einer Lebensweise und Praxis, die sich einem Umgang mit *dukkha* zuwendet, mit der Zielsetzung, die Verstrickungen und impulsiven Reaktionen auf dieses zu mindern.

Er setzt sich zusammen aus acht Teilaspekten, die sich ebenbürtig gegenüberstehen. Diese sind:

- Angemessene Sichtweise - Welche Sichtweisen und Perspektiven sind hilfreich? Wie kann ich auf mich selbst, das Erleben und die Dynamiken des Lebens schauen, so dass für mich und andere weniger Druck, Leid und Stress entsteht? Wie kommen meine Ansichten und Meinungen zustande?
- Angemessene Intention - Welche Absichten und Intentionen begleiten mich? Wovon mag ich mich anleiten und führen lassen? Wo darf meine Zeit, Kraft, Energie und Aufmerksamkeit hinfließen?
- Angemessene Kommunikation - Wie kann ich so kommunizieren, dass meine Sprache zu mehr Klarheit und Verständnis beiträgt? Wie vermittele ich meine Meinungen und Bedürfnisse? Wie gehe ich auf Meinungen und Bedürfnisse anderer ein? Wie verhandle ich mit anderen? Wie gehe ich mit Konflikten um?
- Angemessene Handlung - Welche ethischen Einschränkungen gebe ich mir? Welche Handlungen sind für mich okay und welche nicht? Wo ziehe ich Grenzen? Was bedeutet für mich Integrität? Wie macht sie sich in meinem Alltag bemerkbar?
- Angemessene Lebensweise - Wie erwirtschafte ich meinen Lebensunterhalt? Was trage ich zur Gemeinschaft bei? Was erhalte ich und was gebe ich zurück an die Gemeinschaft, die Gesellschaft, die Natur? Wie beeinflusst mein Leben das Leben anderer und zukünftiger Generationen?
- Angemessene Energie - Wie gehe ich mit meiner Kraft und Energie um? Wie gleiche ich die verschiedenen Polaritäten und Extreme in meinem Leben aus? Wie bringe ich Balance und Ausgeglichenheit in mein Handeln, Sprechen und Leben? Was ist das angemessene Maß in dieser Situation?

- Angemessene Achtsamkeit - Wem oder was möchte ich gerade meine Aufmerksamkeit schenken? Was passiert, wenn ich für dieses Erleben aufmerksam bin? Was ist es wert, dass ich ihm/ihr das Geschenk meiner Aufmerksamkeit mache?
- Angemessene Sammlung - Wie ist meine Aufmerksamkeit gerade? Bin ich in der Lage, mich einem bestimmten Erleben zuzuwenden? Kann ich meinen Geist in einem Erleben zur Ruhe bringen, damit verweilen und davon tief berührt werden?