

Die zehn Tugenden

Eine Sammlung ohne Anspruch auf Vollständigkeit



Gewidmet Ven. Phil Baker
dem Meister der Geduld und des Mitgeföhls

Quellen:

Maren Kuntze, Michaela Schüler: *Samen des Glücks – Anleitung zum Kultivieren eines blühenden Lebens* (Edition Blumenau, Mai 2011). Ausverkauft, Restbestände in Internet-Buchhandlungen erhältlich

Geshe Michael Roach: *Der Diamantschneider*: Erhältlich bei der Edition Blumenau (www.editionblumenau.com)

Geshe Michael Roach: *Der Garten des Buddha*: Erhältlich bei der Edition Blumenau (www.editionblumenau.com)

Asian Classics Institute Kurs 5: *Wie Karma wirkt*. Nähere Informationen zum Kurs unter www.theknowledgebase.com

Geshe Michael Roach: *Wie führe ich das Buch*. Download unter www.denstiftverstehen.de



<u>Töten</u>	<u>Leben schützen</u>
Allgemein:	
<ul style="list-style-type: none">● Töten● Lebewesen physisch verletzen● Gesundheitsschädigend handeln - gegenüber sich selbst und anderen	<ul style="list-style-type: none">● Leben in jeder Form respektieren, bewahren und schützen● Auf das körperliche, seelische und geistige Wohlergehen von dir und anderen achten (z.B. umsichtig Autofahren)● Dich um die Wesen in deiner Umgebung kümmern und sorgen
Geschäftlich:	
<ul style="list-style-type: none">● Gesundheitsschädliche Arbeitsbedingungen (z.B. zu lange Arbeitszeiten, ungesunde Ernährung, zu wenig Wasser und Bewegung, unergonomische Möbel)● In unethischen Geschäftsfeldern operieren (z.B. Waffen- oder Drogenhandel, Tiere töten)	<ul style="list-style-type: none">● Förderliche Arbeitsbedingungen schaffen (Arbeitszeiten einhalten, Urlaubs- und Überstundenregelungen respektieren, Bewegung und Sport anbieten, gesunde Snacks bereitstellen, ...)● Karitative Projekte unterstützen, die Leben schützen/erhalten

Symptome/Korrelationen (Direkte Auswirkungen = Du bekommst das Gleiche zurück):

- Dein eigenes Leben ist kurz.
- Du wirst oft und schnell krank.
- Du hast wenig Energie.

Auswirkungen in der Umwelt (Du erschaffst die Welt, in der Du lebst):

- Medizin ist wenig wirksam oder ist unverträglich.
- Lebensmittel sind nicht nahrhaft, unbedenklich oder verursachen Krankheiten.
- In deinem Umfeld mehren sich Krankheiten und Todesfälle.
- Projekte, die du an Mitarbeiter delegierst, werden nur selten oder gar nicht abgeschlossen.
- Deine Firma wird wegen Umweltschutzverletzungen zur Verantwortung gezogen.



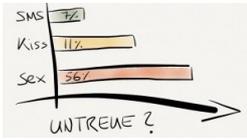
Stehlen	<u>Eigentum achten, Großzügigkeit</u>
Allgemein:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Stehlen (z.B. Dinge, Zeit) ● Ungefragt nehmen ● Kleinlich sein ● Geliehene Dinge nicht zurückgeben 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nichts nehmen, was dir nicht gehört oder dir aus freien Stücken gegeben wurde ● Das Eigentum anderer achten ● Nur das geben, was dir auch gehört ● Großzügig sein! Gerne geben!
Geschäftlich:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Rechnungen und Abrechnungen nicht korrekt abwickeln oder aufschieben ● Steuerbetrug ● Kleinlich sein z.B. zu harte Verhandlungen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rechnungen/Steuer korrekt und pünktlich zahlen ● Faire, angemessene Löhne zahlen ● Gewinn mit Mitarbeitern, Lieferanten und Kunden teilen ● Pro Bono-Arbeit leisten ● Fremde Ideen nicht als die eigenen ausgeben

Symptome/Korrelationen (Direkte Auswirkungen = Du bekommst das Gleiche zurück):

- Du hast nicht genug zum Leben. Deine Arbeit wird schlecht bezahlt.
- Du musst dich materiell stark einschränken.
- Deine Einkünfte steigen nicht, du bekommst keine neuen Aufträge.
- Du wirst bestohlen.
- Dein Unternehmen erfährt vermehrt Diebstahl durch Angestellte oder andere.
- Kunden zahlen mit Verspätung.
- Die Mieten sind zu hoch und du findest keine geeigneten Räumlichkeiten.
- Du kannst das Geld, das du für eine Expansion oder Investition brauchst, nicht aufbringen.
- Die Finanzen deines Unternehmens sind immer in Bewegung oder instabil. Du erlebst übermäßige finanzielle Schwierigkeiten.

Auswirkungen in der Umwelt (Du erschaffst die Welt, in der Du lebst):

- Es passieren immer wieder Dinge, die unvorhergesehene Kosten verursachen.
- Du baust etwas an, aber das Saatgut (Projekte) geht nicht auf oder verdirbt.



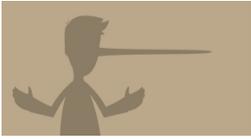
<u>Ehebruch</u>	<u>Beziehungen schützen</u>
Allgemein:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Ehebruch ● Sexuelle Belästigung ● Sexuelle Diskriminierung und Machtmissbrauch 	<ul style="list-style-type: none"> ● Die Beziehungen von anderen respektieren ● Dich stets so verhalten, als sei der Partner der anderen Person anwesend ● Sexuelles Fehlverhalten von anderen nicht unterstützen oder gutheißen (anzügliche Witze, Flirten mit gebundenen Personen)
Geschäftlich:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Sexuelle Anzüglichkeiten am Arbeitsplatz ● Sexuell orientierte Werbung 	<ul style="list-style-type: none"> ● Integrität und Anstand fördern ● Elternzeit, Kinderbetreuung und Gleichberechtigung fördern

Symptome/Korrelationen (Direkte Auswirkungen = Du bekommst das Gleiche zurück):

- Du befindest dich im Wettbewerb um deinen Partner.

Auswirkungen in der Umwelt (Du erschaffst die Welt, in der Du lebst):

- Angestellte berichten über Fälle von Diskriminierung, Machtmissbrauch oder sexueller Belästigung.
- Du lebst an einem Ort, der schmutzig und abstoßend ist. Es stinkt und die Umgebung ist trostlos.
- Du beobachtest anstößiges Verhalten.



<u>Lügen</u>	<u>Ehrlich und authentisch sein</u>
Allgemein:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Unaufrichtig sein ● Unwahrheiten oder Halbwahrheiten sagen ● Sich die Welt zurecht biegen ● Hochstapelei ● Informationen zurückhalten ● Notlügen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ausreden vermeiden – auch bei Kleinigkeiten ● Immer wahrheitsgemäß sprechen ● Authentisch sein: keine „Rolle“ spielen, keinen falschen Eindruck erwecken (mehr Schein als Sein) ● Die Sachlage immer absolut korrekt beschreiben, die Worte sorgfältig wählen ● Zu den eigenen Fehlern stehen
Geschäftlich:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Falsche Informationen und Aussagen ● Zweideutig sprechen, Interpretationen zulassen ● Fakten/Vermutungen über Kunden, Mitarbeiter, Lieferanten erzählen ● Überhöhte Marketingversprechen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Integre Mitarbeiter und Führungskräfte auswählen ● Verhaltensweisen, die bei Mitarbeitern und Zulieferern den Eindruck erwecken können, dass unehrliches Verhalten geduldet würde, vermeiden ● Vollkommen aufrichtig sein in geschäftlichen Belangen, wie z.B. Steuer

Symptome/Korrelationen (Direkte Auswirkungen = Du bekommst das Gleiche zurück):

- Du bist unglaubwürdig. Obwohl du die Wahrheit sprichst wird dir nicht geglaubt.
- Du stellst die eigenen Entscheidungen infrage, du kannst dich nicht gut entscheiden.
- Du wirst betrogen, beschwindelt oder getäuscht.
- Du bist ängstlich. Du siehst Dinge, die dir Angst machen.
- Firmen in deinem Fachgebiet, die du für seriös hältst, möchten keine Verbindung mit dir eingehen.
- Marktstrategien funktionieren nicht mehr.
- Dinge, die man mit anderen gemeinsam tun möchte, scheitern (gemeinsame Projekte / Unternehmungen).

Auswirkungen in der Umwelt (Du erschaffst die Welt, in der Du lebst):

- Die Menschen arbeiten nicht gut miteinander, sondern betrügen sich.
- Du lebst in einer Welt, die von Angst geprägt ist. Die Menschen fürchten sich.
- Höhere Gewalt schädigt dein Geschäft (Naturkatastrophen wie Feuer, Tsunami, Insektenbefall).



<u>Trennende Rede, Zwietracht säen</u>	<u>Für Verbindungen und Verbundenheit sorgen</u>
Allgemein:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Verleumdende Rede ● Dinge sagen, die Menschen auseinander bringen ● Zur eigenen Erbauung über die Probleme anderer sprechen ● Lästern 	<ul style="list-style-type: none"> ● Achtsamkeit beim Sprechen üben ● Menschen über Taten und Worte zusammenbringen ● Keinen anderen Menschen bewerten ● Dabei helfen, Gräben zwischen Freunden zu überbrücken
Geschäftlich:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Produkte oder Leistungen von anderen schlecht machen ● Schlecht über Mitarbeiter oder Chef sprechen ● Mitarbeiter oder Kunden unlauter abwerben 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aufträge an andere vermitteln ● In anderen Abteilungen aushelfen ● Networking – Menschen zusammen bringen

Symptome/Korrelationen (Direkte Auswirkungen = Du bekommst das Gleiche zurück):

- Du verlierst leicht deine Freunde. Du hast keine Freundschaften mehr.
- Du machst dir über viele Dinge Sorgen.
- Es fällt dir schwer, stabile Geschäftsbeziehungen zu unterhalten, Fusionen misslingen.
- Du hast Probleme mit deinen Geschäftspartnern, du verkrachst dich immer wieder.
- Du bist verunsichert und hast einen schlechten Selbstwert.

Auswirkungen in der Umwelt (Du erschaffst die Welt, in der Du lebst):

- Menschen in deinem Umfeld kämpfen gegeneinander.
- Die Natur in deiner Umgebung ist verunreinigt.
- Der Boden ist uneben, voller Felsen und Schluchten. Das macht deine Reise beschwerlich, du kommst nicht voran (z.B. Baustellen).



<u>Barsche, grobe Rede</u>	<u>Respektvoll, wohlwollend sprechen</u>
Allgemein:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Barsche, grobe Sprache ● Schimpfworte ● Schreien, mit Ärger oder Wut sprechen ● Sarkasmus ● Andere stören ● Unaufrichtiges Lob ● Kritik üben, kritisieren 	<ul style="list-style-type: none"> ● Freundlich und konstruktiv sprechen ● Feingefühl dafür entwickeln, was deinem Gegenüber gut tut und ihm weiter hilft ● Nach Gelegenheiten suchen, andere zu loben oder sie aufzubauen ● Respektvoll, gütig und wohlwollend kritisieren/korrigieren mit der Absicht, anderen zu helfen und ihnen von Nutzen zu sein
Geschäftlich:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Laute, unhöfliche Worte ● Andere mit subtilen Anspielungen verletzen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bei Kunden / Mitarbeitern bedanken ● Respektvoller Umgang mit Mitbewerbern

Symptome/Korrelationen (Direkte Auswirkungen = Du bekommst das Gleiche zurück):

- Du hast den Eindruck, die anderen wollen einen Streit beginnen oder dich angreifen. Sie fühlen sich auch von dir angegriffen.
- Du wirst oft beschimpft und viel kritisiert. Andere sind rücksichtslos dir gegenüber.
- Dein persönliches Ansehen oder das Ansehen deines Unternehmens leidet.
- Du arbeitest in einer hart umkämpften Branche. Der Wettbewerb ist schonungslos.
- Die Menschen in deiner Umgebung sind unzuverlässig und widersprechen einander.

Auswirkungen in der Umwelt (Du erschaffst die Welt, in der Du lebst):

- Du fürchtest dich vor vielen Dingen.
- Deine Umgebung ist übersät mit Hindernissen (umgestürzte Bäume, zerbrochenes Glas/Steine).
- Die Umgebung um dich herum ist trostlos.
- Du lebst an einem Ort, der mit Umweltverschmutzung zu kämpfen hat – oder du reist oft an solche Orte. Oder das Thema der Umweltverschmutzung ist dir sehr präsent und du leidest darunter.
- Du fühlst dich häufig von einem hohen Geräuschpegel gestört.
- Du nimmst in deiner Umgebung viel Rücksichtslosigkeit wahr, z.B. im geschäftlichen Wettbewerb.



<u>Unnütze Rede</u>	<u>Zielgerichtetes Sprechen</u>
<p>Allgemein:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tratsch und Klatsch ● Unnützte Tätigkeiten und Gerede (z.B. facebook, Boulevardpresse, TV) ● Vergeudete Worte ● Überall mitreden um des Redens willen ● Jammern ● Rechthaberisch sein ● Über Dinge sprechen, die du selber nicht erlebt hast ● Zuviel über Nebensächlichkeiten sprechen ● Selbstdarstellung, Monologe ● Machtsicherung, sinnloser Small Talk ● Zusagen nicht einhalten 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nicht einfach um des Mitredens willen sprechen. Nicht mehr als nötig sprechen oder schreiben. ● Nur über Dinge sprechen, die du wirklich realisieren willst. Den feinen Unterschied zwischen Luftschloss und Vision erkennen ● Tratsch und unnütze Tätigkeiten, die den Verstand in Beschlag nehmen und Aufmerksamkeit fordern, vermeiden und unterbinden. ● Über Bedeutungsvolles kommunizieren ● Mit dem, was du sagst, anderen helfen wollen ● Über Positives sprechen ● Zeit in Stille und Kontemplation verbringen
<p>Geschäftlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Unnütze Meetings ● Vertragsuntreue ● Marketingblasen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Inspirierende, bedeutungsvolle Rede ● Klarheit über deine Ziele im Umgang mit Kunden und Lieferanten erlangen ● Gut vorbereitet sein, Situationen und Konstellationen antizipieren

Symptome/Korrelationen (Direkte Auswirkungen = Du bekommst das Gleiche zurück):

- Niemand hört dir zu. Deine Vorschläge werden als unpassend empfunden.
- Menschen tun nicht das, um was du sie bittest.
- Andere respektieren nicht, was du sagst. Keiner denkt, dass das, was du sagst, einen Wert hat.
- Du leidest unter mangelndem Selbstvertrauen und geringer Selbstachtung.
- Du hast ein Problem mit Timing: Gerade, wenn Du in ein Geschäft einsteigst, ist es nicht mehr profitabel.
- Du schaffst es nicht, wohlverdiente Ruhepausen zu nehmen. Du hast Schwierigkeiten, dich zu entspannen.

Auswirkungen in der Umwelt (Du erschaffst die Welt, in der Du lebst):

- Du erfährst Unverbindlichkeit in deiner Umgebung. Absprachen erscheinen unnützlich und werden nicht eingehalten.
- Nichts in deiner Umgebung gedeiht (alle Projekte scheitern ehe sie begonnen haben).
- Dinge „sehen“ gut aus, haben aber einen bitteren Beigeschmack.
- In deiner Nähe gibt es keine Plätze zum Erholen (z.B. Parks oder Seen).



<u>Gier, Neid</u>	<u>Wohlwollen, Gönnen</u>
Allgemein:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Unglücklich sein, wenn andere glücklich sind ● Heftiges Verlangen und Begehren nach dem, was jemand anders hat ● Eifersucht 	<ul style="list-style-type: none"> ● Freude an dem haben, was du hast ● Sich für andere freuen, wenn sie etwas haben, was du gerne hättest oder wenn es ihnen gut geht ● Dankbar, neidlos und wohlwollend sein ● Über Vergänglichkeit nachdenken: über deine eigene und die deiner Besitztümer ● Dich auf Dinge konzentrieren, von denen du weißt, dass sie wirklich wichtig sind. Setze Prioritäten und handele danach.
Geschäftlich:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Du willst immer mehr und bist auch bereit, dafür unrecht zu handeln ● Du strebst nach schnellem, übermäßigem Profit 	<ul style="list-style-type: none"> ● Alle wirtschaftlichen Möglichkeiten und Reichtümer deines Unternehmens würdigen und wertschätzen ● Wettbewerber respektieren und loben ● Gutes auch in Konkurrenz-Produkten erwähnen

Symptome/Korrelationen (Direkte Auswirkungen = Du bekommst das Gleiche zurück):

- Du bist niemals zufrieden, ganz gleich, wie viel du hast. Nichts kann dir Glück bescheren. Du kannst dich niemals zurücklehnen und das wertschätzen, was du bereits erreicht hast.
- Du ertappst dich dabei, die Besitztümer und persönlichen Qualitäten anderer haben zu wollen.
- Deine Persönlichkeit wird beherrscht von Wünschen, Sehnsüchten und Begierden.

Auswirkungen in der Umwelt (Du erschaffst die Welt, in der Du lebst):

- Alle guten Dinge (Geschäfte/Projekte), die du beginnst, verschlechtern sich im Laufe der Zeit. Sie entwickeln sich zu Beginn sehr gut und gehen dann doch schief.
- Deine Investitionen (z.B. Computer, technische Geräte) stellen sich als unzuverlässig heraus oder sind schnell überholt.



Schadenfreude, Böswilligkeit	Fördern, Unterstützen, Mitfreuen
Allgemein:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Freude empfinden über das Unglück oder Versagen anderer (auch sehr subtil) ● Konkurrenz, Missgunst ● Anderen Böses/Unglück wünschen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sich für das Glück anderer freuen ● Mitgefühl mit anderen empfinden, wenn diese leiden ● Probleme und Schwierigkeiten anderer Menschen nicht als „Unterhaltung“ missbrauchen
Geschäftlich:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Freude am Misserfolg anderer haben ● Anderen Steine in den Weg legen, ihren Erfolg verhindern wollen ● Anderen Misserfolg wünschen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Dich nicht mit anderen vergleichen ● Eine gute Arbeit würdigen, egal von wem: Mitarbeiter oder Wettbewerber ● Nach Gelegenheiten suchen, andere anzuerkennen. Dabei aber Unaufrichtigkeit vermeiden. ● Mentorship

Symptome/Korrelationen (Direkte Auswirkungen = Du bekommst das Gleiche zurück):

- Deine Persönlichkeit ist von Wut beherrscht.
- Du bekommst nicht die Hilfe oder Unterstützung, die du gerade brauchst.
- Du wirst oft von anderen verletzt.
- Über die Jahre hat sich dein Aussehen nachteilig verändert.

Auswirkungen in der Umwelt (Du erschaffst die Welt in der Du lebst):

- Du lebst in einer Welt voller Chaos: Krankheiten verbreiten sich, du hast Angst, verletzt zu werden (z.B. durch Terror, gefährliche Tiere etc.)
- Du bist umgeben von Kriminalität, Dieben und Straßenräubern.
- Du bist paranoid (fühlst dich von Menschen umgeben, die dir Unglück wünschen)
- Du wahnst dich als Opfer von äußeren Umständen.
- Die Menschen, mit denen du Geschäfte machst, fallen dir in den Rücken.
- Der Markt / dein Geschäftsfeld ist unberechenbar: ein stetiges Auf und Ab.



<u>Falsche Weltsicht</u>	<u>Korrekte Weltsicht, den Stift verstehen</u>
Allgemein und Geschäftlich:	
<ul style="list-style-type: none">● Unwissenheit● Glauben, dass durch unethisches Verhalten gute Ergebnisse erzielt werden können	<ul style="list-style-type: none">● Den Stift verstehen● Dein Leben überprüfen und dich um Beständigkeit in der Arbeit mit diesen Prinzipien bemühen● Für das verborgene Potential in allen Dingen aufmerksam sein● Deine Aufmerksamkeit auf die zehn Tugenden und ihre Resultate fokussieren

Symptome/Korrelationen (Direkte Auswirkungen = Du bekommst das Gleiche zurück):

- Es fällt dir schwer, die Ursachen für die Dinge, die dir widerfahren, zu verstehen.
- Im Laufe deiner Karriere leidet deine Integrität.

Auswirkungen in der Umwelt (Du erschaffst die Welt, in der Du lebst):

- Du lebst in einer Gesellschaft in der unethisches Verhalten zur Tugend erhoben wird und Dinge, die Leiden verursachen als erstrebenswert betrachtet werden.
- Du lebst in einer Welt, in der die Quelle des wahren Glücks mehr und mehr verschwindet.
- Niemand ist da, um dir zu helfen und es gibt nichts, das dich schützt.