



De fem levnadsreglerna tolkade av *Thich Nhat Hanh*

Första regeln

Medveten om det lidande som orsakas av att förintä liv lovar jag att utveckla medkänsla och lära att skydda liv, värna om människors liv, djurs, växters och alla jordens tillgångar. Jag är besluten att inte döda, att inte låta andra döda och att i mitt tänkande och i min livsstil inte tolerera någon form av dödande i världen.

Andra regeln

Medveten om det lidande som orsakas av utsugning, samhällets orättfärdighet, stöld och förtryck lovar jag att utveckla allomfattande kärlek och lära att verka för människors välfärd, att skydda människor, djur, växter och alla jordens tillgångar.

Jag lovar att träna givmildhet genom att dela min tid, min kraft och det jag har med dem som verkligen behöver. Jag är besluten att inte ta och stjäla något som tillhör andra, utan jag vill hindra andra från att dra nytta av mänskligt lidande eller alla slags lidanden på jorden.

Tredje regeln

Medveten om det lidande som orsakas av orätta sexuella vanor lovar jag att utveckla ansvar och lära att värna om enskildas, äkta pars, familjers och samhällets säkerhet och integritet.

Jag är besluten att inte inlåta mig i sexuella förbindelser utan kärlek och en långvarig relation. För att slå vakt om min egen och andras lycka, är jag besluten att respektera mina och andras relationer. Jag vill göra allt som står i min makt att skydda barn och familjer från att brytas ned på grund av orätta sexuella vanor

Fjärde regeln

Medveten om det lidande som orsakas av vårdslöst tal och oförmåga att lyssna till andra lovar jag att utveckla kärleksfullt tal och att lyssna uppmärksamt för att ge glädje och lycka åt andra och lindra andras lidande. Medveten om att ord kan skapa lycka eller lidande lovar jag att lära att tala sanning med ord som inger självförtroende, glädje och hopp.

Jag är besluten att inte sprida nyheter som jag inte är säker på och att inte kritisera eller fördöma saker som jag inte vet något om. Jag vill avstå från yttranden som kan orsaka splittring eller osämja eller som kan orsaka att familjen eller gemenskap bryts ned. Jag vill ägna all kraft åt att förlika och lösa alla konflikter även om de är obetydliga.

Femte regeln

Medveten om det lidande som orsakas av tanklöst intag av mat och dryck lovar jag att utveckla god hälsa, både fysisk och mental, hos mig själv, min familj och mitt samhälle genom att träna medvetenhet när jag äter, dricker och förbrukar.

Jag lovar att endast äga saker som bevarar frid, välmående och glädje i min kropp och mitt sinne och i min familj och i samhället.

Jag är besluten att inte använda alkohol eller andra droger eller att äta skräpmat eller annat som innehåller skadliga ämnen eller förgifta mitt sinne med till exempel anstötliga, förråande tv-program, tidningar, böcker, filmer och struntprat.

Jag är medveten om att om jag skadar min kropp eller mitt sinne med dessa gifter innebär det att jag sviker mina förfäder, mina föräldrar, mitt samhälle och kommande generationer. Jag vill verka för att förvandla våld, fruktan, ilska och förvirring i mig själv och i samhället genom att träna rätt livsföring för egen del och i samhället. Jag förstår att en rätt livsföring är avgörande för min egen förvandling och för en förändring av samhället.

Källa som jag har använt.

www.dhamma.se



Jag började att studera och skriva ihop dessa femlevnads reglerna när jag var i Thailand från den 7 december 2011 – februari 2012.

Jag har dessa anteckningar kvar i min andra lägenhet i Chiang Mai. Mina tolkningar blev inte så bra

Men efter en del reflektioner så beslöt jag mig att använda Kerstin Jörnhagens översättning som jag anser är mycket bra, mycket bättre än mina och som finns på

www.dhamma.se

Dietmar Dh Kröhnert.

Malmö.31/10.2012.

