



Preceptul 1

A nu lua viața niciunei ființe vii

- A nu face avort și a nu susține/încuraja avortul
- A nu vătăma fizic pe cineva
- A nu avea grijă de persoane bolnave
- A nu fi indiferenți/a nu fi interesați de persoanele de care știm că au probleme de sănătate
- A nu acorda primul ajutor unei persoane bolnave sau care are o problemă
- A nu eutanasia ființele umane
- A nu decupla o ființă umană de la aparatele care îi susțin viața
- A nu ne îngriji de nevoile fizice ale corpului: mișcare, alimentație
- A nu oferi și a nu vinde alcool, tutun, droguri, alimente nesănătoase altora și mai ales copiilor și adolescenților
- A nu pune viața altora în pericol prin: conducere imprudentă, prin nerespectarea regulilor de circulație, prin incitare la viteză
- A nu promova, a nu organiza și a nu participa la lupte între oameni și între animale
- A nu te folosi în afară competițiilor, de abilitățile dobândite în sporturile de lupte pentru a vătăma pe cineva
- A nu pune corpul în pericol prin sporturi extreme
- A nu încuraja exploatarea și abuzurile prin pariuri și concursuri cu mâncare, băutură, animale
- A nu păstra curățenie
- A nu-i îmbolnăvi pe ceilalți (a nu purta mască, a nu intra în contact cu ceilalți când suntem bolnavi de la viruși)
- A fi indiferent la suferința celuiilalt
- A nu transmite cu compasiune o informație care ar putea produce un șoc emoțional (șocul de diagnostic, moartea cuiva drag)
- A nu călca sau a nu omorî nici un animal, gândaci, insecte, diverse vietăți mici
- A nu deratizarea, a nu pune capcane pentru șoareci sau gândaci
- A nu steriliza animalele
- A nu eutanasia animalele bolnave
- A nu face trafic de organe sau de persoane
- A nu comite suicid
- A nu-ți da acordul pentru donarea de organe în cazul morții
- A nu asmuți animalele împotriva oamenilor și a altor animale
- A nu folosi resursele primite în vedere cumpărării de armament
- A nu încuraja producția, deținerea, vânzarea și folosirea de tot felul de arme ce pot fi folosite pentru a vătăma și a lua viața ființelor
- A nu avea un comportament agresiv verbal
- A nu speria alte ființe (claxoane, petarde, artificii, glume proaste, etc)
- A nu crea panică și frică prin gesturi violente



Preceptul 2

A nu fura

- A nu lua bani, obiecte, lucruri din proprietatea privată sau publică - ceva pentru care nu avem acordul/permisiunea
- A nu fura informații de orice fel
- A nu plăti taxele și impozitele la stat
- A nu plăti facturile la timp sau deloc
- A nu restitui bani și lucruri împrumutate
- A nu încălca drepturile de proprietate intelectuală
- A nu descărca filme, cărți, muzică, soft-uri, poze etc - fără a plăti drepturile de autor
- A nu pirata (a nu pătrunde prin efracție într-un sistem informatic în vederea copierii, modificării sau distrugerii de informații)
- A nu ne folosi de identitatea și datele personale ale altcuiva
- A nu risipi bani și resurse – ale tale sau ale altora, ale familiei
- A nu crea pagube în proprietatea privată sau publică prin neatenție, neglijență, nepăsare
- A nu plăti cuiva munca prestată
- A nu presta munca pentru care suntem plătiți
- A nu supraevalua și a nu subevalua valoarea reală a unui lucru
- A nu negocia cu intenția ca celălalt să iasă în pierdere
- A nu manipula încrederea cuiva în scopul de a obține bani, diverse foloase sau beneficii
- A nu profita de bunătatea cuiva în scopul de a obține bunuri și servicii pe gratis
- A nu ispiți pe cineva că poate câștiga mult și ușor
- A nu specula nevoia urgentă a cuiva cu scopul de a obține profituri exagerate (cum ar fi cămătăria)
- A nu folosi tehnologia modernă în scopul de a fura/frauda (escrocherii online – phishing etc. Mai multe detalii aici: <https://www.bitdefender.com/ro-ro/blog/hotforsecurity/escrocherii-de-tip-phishing-cum-sa-le-identifici-si-sa-le-eviti>)
- A nu întârzia sau a nu respecta timpul altora (a nu fura din timpul altora)
- A nu irosi timpul altora cu activități și discuții fără sens
- A nu ne folosi de bunurile sau banii cuiva, fără să avem permisiunea
- A nu fura organe
- A nu plăti servicii pe care le folosești (bilete de transport în comun, spectacole, locuri publice cu plată, muzee, cursuri, cărți etc)
- a nu recurge la acțiuni care să evite plata de bunuri și servicii pe care să le folosim, a nu mitui
- a nu returna la timp banii sau bunurile împrumutate



Preceptul 3

A nu comite adulter

- A nu abuza sexual de o ființă (copii, femei, bărbați, bătrâni, animale)
- A nu hărțui sexual o persoană
- A nu castra și a nu steriliza animale sau oameni
- A nu mutila genital
- A nu face sterilizare voluntară în alte scopuri decât terapeutice
- A nu comite și a nu fi implicat într-o activitate de prostituție fizică sau virtuală prin diverse tehnologii (videochat, telefon, jocuri pe calculator)
- A nu face, a nu sprijini, a nu instiga și a nu consuma pornografie
- A nu folosi sexualitatea în scopuri comerciale
- A nu provoca/instiga sexual în interes personal/a pentru a obține beneficii
- A nu profita de inocența copiilor în scopuri sexuale
- A nu fi implicat în traficul de ființe umane în scopuri sexuale
- A nu flirta și mai ales cu persoane aflate într-o relație
- A evita vestimentația care incită
- A nu face și a nu distribui glume sexuale
- A evita limbajul și gesturile vulgare
- A evita de a afișa public tot felul de inscripții, imagini și texte cu conținut sexul
- A evita disprețul pentru sexul opus
- A nu impune voința sexuală
- A evita fanteziile, perversiunile și jucăriile sexuale
- A evita partidele sexuale cu mai mulți parteneri și a nu face schimb de parteneri
- A nu oferi partenerul în scopuri mercantile
- A evita implicarea în activități ce presupun masaj și dansuri erotice
- A evita expunerea organelor sexuale/exhibiționism
- A evita voyeurismul
- A evita obsesiile și fixațiile sexuale față de părți ale trupului și/sau obiecte
- A evita atitudinea de dispreț față de sexualitatea celorlalți
- A evita atingerile cu conotație de flirt
- A evita autosatisfacerea
- A evita Nudismul/topless
- A evita să fii în aceeași încăpere singur(ă) cu o persoană de sex opus, aflată într-o relație, știind că există atracție între voi
- A evita incestul și atingerile cu conotație sexuală până la gradul IV de rudenie
- Părinții să aibă grijă de instinctele sexuale ale copiilor



Preceptul 4

A nu minți

- A nu minți nici măcar în glumă
- A nu exagera, înflori, cosmetiza, distorsiona sau a nu omite un adevăr transmis
- A nu omite de a spune un adevăr cuiva cu scopul de a-l proteja (cum ar fi în caz de boală)
- A nu lăsa o impresie greșită cuiva
- A nu oferi informații exacte cu privire la timp, loc, persoană, activitatea desfășurată
- A evita minciunile albe (minciuna albă este minciuna care nu face rău cuiva)
- A nu recunoaște greșeala
- A nu onora promisiunile și angajamentele
- A nu onora obligațiile asumate printr-un contract
- În situația în care am lăsat o impresie greșită cuiva din neatenție (uitare sau fără intenție vădită) – ne cerem scuze și clarificăm/corectăm situația, după caz
- A dezinforma pe cineva pe baza unor presupuneri personale neverificate
- A nu lăsa o impresie greșită asupra realizărilor spirituale
- A nu spune una și gândi alta
- A nu te victimiza



Preceptul 5

A nu dezbină

- A nu separa oamenii cu intenție vădită
- A nu folosi vorbe și acțiuni care susțin sau provoacă separarea între oameni, motivate de mândrie, aroganță, interese personale, invidie, răutate, furie, gelozie chiar și dintr-o intenție bună
- A nu te plânge de cineva la altcineva
- A nu critica
- A nu judeca
- A nu discrimina pe diverse motive
- A nu trata cu superioritate pe cineva față de alte persoane
- A nu face observație cuiva în mod public
- A nu folosi un limbaj non-verbal care denotă lipsa de respect pentru cineva care vorbește și care poate instiga și pe alții la lipsă de respect
- A nu face comparație între frați și între copii și colegii sau prietenii lor sau între rude
- Un părinte să nu vorbească de rău pe celălalt părinte de față cu copiii
- A nu încuraja spiritul competitiv cu intenția de a ajunge într-o poziție de dominare
- A te plânge pe la spate
- A nu crea discordie printr-un spirit competitiv - dintr-o motivație de fanatism, de dominare,
- A nu semăna îndoieli în sufletul cuiva despre altcineva
- Evită de a-ți exprima public propriile îndoieli privind Dharma și profesorii spirituali, chiar și prin observații sau insinuări mărunte menite să provoace neîncredere
- Evită vorba care dezbină față de al tău Lama sau față de alți profesori, de a incita elevii împotriva lui și nici măcar printr-o mică insinuare sau aluzie
- **A nu elogia imaginea Lamei în ochii celorlalți fapt ce le-ar fi permis să-și dezvolte încrederea necesară pentru a primi binecuvântările Lamei**
- A evita aroganța, condescendență, superioritatea ideologică, religioasă sau culturală față de ceilalți
- A nu trezi/provoca dispute, lupte, rebeliuni și războaie printr-o gândire care dezbină/separă
- A nu sprijini sau a nu încuraja o persoană care a găsit o modalitate spirituală de a-și aprofunda practică
- A nu ne forma o opinie despre o altă persoană pe baza zvonurilor, articolelor din ziare și mass-media
- A acționa pentru a aduce oamenii împreună / pacea și reconciliere între cei aflați în conflict
- A lăuda și a mulțumi
- A nu acționa de a împăca persoanele care sunt certate/a nu depune eforturi pentru a apropia oamenii care s-au îndepărtat
- A elogia imaginea unei persoane în ochii celorlalți
- Evită un model de gândire care oferă unui anumit tip de persoane avantaje față de alții și de a abuza de acest lucru cu răutate
- A nu oferi privilegii unei anumite categorii de persoane în detrimentul altor categorii
- A nu abuza de dreptul de putere pentru a oferi avantaje unora în defavoarea altora



Preceptul 6

Evită vorba dură

- Evită vorba răstită
- A nu vorbi pe ton ridicat
- A nu țipa
- Nu te enerva, nu țipa și a nu te supăra pe ceilalți în timpul unei conversații
- Evită vorba dură cu intenția de a umili, de a jigni, de a răni, de a amenința
- A nu fi cinic
- A nu face aluzii răutăcioase
- A nu fi ironic
- Evită glumele ironice
- A nu înjura
- A nu induce frica
- Expune-ți opinia personală fără să o impui altora și adu-ți aminte că dorința de a avea dreptate conduce la vorba dură, jignitoare
- A nu întrerupe pe cineva când vorbește, lasă-l să termine
- Evită să trimiți în scris mesaje/comentarii dure, jignitoare pe orice canal de comunicare
- A nu da curs vorbelor spuse cu furie, evită să-ți exprimi parerea când ești furios
- A nu repezi pe cineva
- A nu ignora pe cineva cu o tăcere ostentativă



Preceptul 7

Vorba inutilă

- A nu pierde timp prețios cu discuții lungi, cu intenția de a umple/trece timpul
- Evită discuțiile inutile – bârfă, politică, sport – subiecte despre care vorbești și nu au valoare și impact asupra celuilalt
- Evită flecăreala/pălăvrăgeala verbală sau din mintea ta
- A fi permanent constient de gândurile inutile din mintea ta și a le opri
- Evită să consumi timp în exces pentru: reviste, articole pe internet, cărți și vizionarea de diverse programe de divertisment sau alte genuri care alimentează mintea cu vorba inutilă
- Vorbește puțin, la subiect și nu pentru a impresiona pe cei din jur sau pentru a-ți face o imagine bună
- Evită să vorbești doar pentru "a te auzi vorbind"
- A contrazice pe cineva cu o intenție vădit neconstructivă – de a impune punctul de vedere, de a demonstra că ai dreptate, de a manipula, de a pune în inferioritate, de a domina, de a răni pe cineva, de a avea ultimul cuvânt
- Repetarea aceleiași idei de mai multe ori fără a adăuga valoare și cu intenția de a menține o conversație de dragul conversației
- Devierea constantă de la subiectul principal al discuției
- Utilizarea unui jargon excesiv sau a unui limbaj complicat inutil
- A face promisiuni vagi sau declarații fără intenția de a le urma
- A face complimente false sau nesincere
- Exagerarea sau minimalizarea faptelor pentru efect dramatic al conversației
- Evitarea răspunsurilor directe prin utilizarea ambiguității când este necesar un răspuns concret –
- Împrăștierea de informații fără a verifica sursa
- A nu pierde vremea cu fantezii nerealiste
- A nu da curs gândurilor obsesive
- A utiliza detalii în exces mai ales când nu sunt necesare în discuție
- A evita discuții telefonice lungi și inutile



Preceptul 8

A nu râvni la ceea ce are altul

- A fi mulțumit cu puțin
- A fi bucuros de ceea ce ai
- Evită lăcomia
- Evită dorința de a posedea lucruri
- Evită poftele
- Evită atașamentul de lucrurile lumești
- Nu fi gelos pe aproapele tău și nu intra în competiție cu el
- A nu comenta ironic succesul cuiva
- A te bucura când o persoană obține ceea ce-și dorește
- Să nu fim mulțumiți doar de binele nostru
- A trata cu indiferență reușitele și faptele bune ale altora
- A nu te lăuda cu succesele tale în orice domeniu și menține smerenia
- A nu lăuda pe cineva din interes personal/a nu linguși
- A nu exagera cu rea voință pentru a răni pe cineva sau pentru a te răzbuna
- Să-ți pară rău sau să-ți fie ciudă când altora le merge bine alții sau au un succes
- Să-i îmbogățești pe alții, nu numai material ci și spiritual
- A nu deturna din lăcomie donațiile primite către un scop personal
- A dăruia ceva cu intenția de a îndatora pe cineva
- A spune lucruri urâte cuiva, cu intenția de a-i strica starea de bine



Preceptul 9

A dori răul cuiva/rea-voința

- A nu dori răul cuiva
- A nu te răzbuna
- A nu blestema
- A nu ne bucura de necazul altuia
- A nu denigra pe cineva
- A nu înjosi și umili pe cineva
- A nu abuza pe cineva fizic sau verbal
- A nu rămâne indiferent când cineva are o suferință, problemă
- A nu ajuta sau oferi suportul cuiva, cu toate că îți stă în putere
- A nu te comporta cu aroganță când cineva are o problemă sau suferință
- A nu critica sau a judeca pe cineva atunci când a făcut o greșală sau are o problemă
- A nu ironiza, a nu fi cinic sau sarcastic
- A evita cruzimea de orice fel și față de orice ființă care nu are capacitatea de a se apăra
- A evita orice formă de abuz psihologic - agresiuni verbale, intimidare, șantaj, manipulare, abuz de putere, devalorizare
- A evita egoismul și orgoliul
- Distrugerea habitatelor
- A forța pe cineva să facă ceva, atunci când nu are capacitate să facă acel lucru – ceva ce este peste puterea lui
- A ne pune în locul celui alt
- A nu face rău din dorința de a te amuza sau a te distra
- A nu forța pe cineva să facă rău altora
- A nu te amuza de evenimentele nefericite ale altora
- A nu face farse cuiva, a nu face glume proaste pe seama altuia
- A nu ne bucura când altcuiva i se întâmplă ceva rău
- A nu privi cu ochi critici persoanele care nu se încadrează în tiparele personale de orice fel
- A dezvălui lipsurile, greșelile și defectele unei persoane cu intenția de a răni, de a scinda sau de a îndepărta
- A nu calomnia
- A nu ceda locul unei persoane cu anumite nevoie, în mijloacele de transport
- A nu disprețui pe nimeni
- A nu tulbura liniștea publică (a vorbi prea tare și prea mult, a nu pune muzică tare, a nu pune pe speaker o conversație telefonică, a nu vorbi tare în locuri de rugăciune sau la diverse spectacole, a nu respecta programul de liniște stabilit de locatarii unei locații, a nu organiza petreceri fără aprobarea vecinilor)



Preceptul 10

Concepția corectă înțelegerea karmei și vacuității

- A nu nega legile karmice
- A nu crede că ceva are existență proprie de sine
- A nu crede că numai noi suntem singurii responsabili pentru ceea ce ni se întâmplă
- A nu da vina pe nimic din exterior pentru eșecurile, neajunsurile, suferințele, problemele și alte aspecte neplăcute ale vieții noastre
- A nu respecta jurămintele
- A desconsidera jurămintele
- A încălca cu bună știință principiile de la 1 la 9
- A crede că fericirea, plăcerile simțurilor, succesul, banii vin din lucrurile exterioare
- A desconsidera Dharma și profesorii de Dharma
- Prețuirea de sine, aroganța, atașamentul de sine
- A respinge legile karmice fără a le cerceta
- Evită să cauți refugiul în lucrurile lumești
- Evită să te atașezi de lucrurile lumești și să cauți satisfacția în ele
- A renunța la atașamentul față de Samsara
- A reacționa la ceea ce se întâmplă sau apare în viața noastră din înțelegerea karmei și vacuității
- învață legile karmei și meditează la ele iar și iar
- învață și meditează asupra vacuității prin practica zilnică
- să înțelegem vacuitatea obiectului și a fenomenului ca fiind lipsite de orice natură
- practică cele 3 antrenamente în etica morală, meditație și înțelepciune
- înțelege că tot ce vine din karma trebuie să dispară pentru că nu este pur
- înțelege că fiecare suferință care există în lumea ta, ai creat-o datorită acțiunilor tale din trecut
- confruntă-te cu mintea ta impură și înfruntă dificultățile care apar în procesul de purificare a minții cu răbdare și bucurie
- transformă-te în gărdinarul din grădina minții tale și plantează în mintea ta numai semințe pure, puternice și binecuvântate care să fie benefice pentru tine și pentru ceilalți
- străduiește-te să dezvolți în tine virtuți spirituale care să-ți sporească pacea
- să recunoști impermanența ta și a tuturor lucrurilor lumești
- să iubești și să apreciezi fiecare clipă din viața ca fiind o mare binecuvântare
- să vezi puritatea celui alt, indiferent de comportamentul său
- să înveți Dharma în fiecare zi ori direct de la Lama fie citind Dharma sau întâlniri de grup cu persoane care sunt pe calea Mahayana



- a preda Dharma și a răspândi înțelepciunea oricui are nevoie de ea, în funcție de nivelul său de înțelegere
- să-ți dezvolți o minte direcționată permanent spre a fi în serviciul altora
- să nu pui la inimă, să nu iei personal și să nu lași afectat și târât de lucrurile sau situațiile negative care vin
- asumă-ți responsabilitatea personală și angajamentul de a scoate toate ființele suferinde din lumea ta și din samsara și să le urci pe calea iluminării și să le aduci la plăcerea și fericirea supremă a lui Buddha
- să acumulezi colecția de merite și înțelepciune
- să asculți Dharma cu respect și apreciere
- să vii cu intenții putere atunci când vrei să studiezi Dharma

