6 MITGEFÜHL UND WEISHEIT

BASISTEXT

SEKUNDARSTUFE I

Stundenverlauf
Didaktische Hinweise
Arbeitsblatt 1
Arbeitsblatt 2
Lösungsblatt zu AB 2
Material 1
Arbeitsblatt 3
Arbeitsblatt 4 A, B, C
Lösungsblatt zu AB 4
Arbeitsblatt 5
Lösungsblatt zu AB 5

SEKUNDARSTUFE II

Stundenverlauf
Didaktische Hinweise
Material 1
Arbeitsblatt 1
Lösungsblatt zu AB 1
Arbeitsblatt 2
Lösungsblatt zu AB 2
Material 2

MITGEFÜHL UND WEISHEIT

Buddha zeigte einen Weg zu dauerhaftem Glück. Er gab Lehren über die Art und Weise, wie man die Welt erfährt (Sichtweise), Meditation und das Verhalten im Alltag. Die Vervollkommnung von Mitgefühl und Weisheit ist ein wesentlicher Bestandteil seiner Lehre.

Versteht man, dass alle Lebewesen Glück erleben möchten und erkennt gleichzeitig, dass das eigene Glück nicht von dem der anderen getrennt ist, entwickelt man den Wunsch fähig zu sein anderen zu nutzen. Überpersönliches Mitgefühl und Weisheit schließen kein Lebewesen aus und sind unabhängig davon, ob man jemanden mag oder nicht.

Der **Erleuchtungsgeist** (sanskr.: Bodhicitta), die Einstellung sich mit Mitgefühl und Weisheit zum Besten aller zu entwickeln und Erleuchtung zu erlangen, ist die Grundlage im Großen Weg (Mahayana) und im Diamantweg (Vajrayana).

Buddhisten unterscheiden Liebe und Mitgefühl: Liebe ist der tiefe Wunsch, dass alle Wesen glücklich sein mögen; Mitgefühl bedeutet zu wünschen, dass kein Wesen jemals leidet.

Praktizierende des Großen Weges und des Diamantweges werden Bodhisattvas genannt, was übersetzt „Erleuchtungsmutige“ bedeutet. Mutig sind sie deshalb, weil ein Bodhisattva unerschrocken ist und immer unterstützend wirkt, egal ob widrige Umstände oder Hindernisse auftauchen. An das Wohlergehen anderer zu denken, ist in jeder seiner Handlungen inbegriffen. Die aktive Umsetzung dieser Bodhisattva- Einstellung geschieht durch die **„Sechs Befreienden Handlungen“** (sanskr.: Paramitas). Diese sind Großzügigkeit, umsichtiges Handeln, Geduld, freudvolle Tat, Meditation und die daraus resultierende Weisheit. Buddhistische Meditation ist eine Methode um innewohnende Qualitäten wie Furchtlosigkeit, Freude und Liebe hervortreten zu lassen. Entwickelt man zunehmend **überpersönliches Mitgefühl und Weisheit**, wird man immer unabhängiger von äußeren Bedingungen, während sich die natürliche Neigung, etwas Sinnvolles für andere zu tun, verstärkt. Vollkommene Liebe und vollkommenes, tatkräftiges Mitgefühl sind ein Ausdruck der Erleuchtung.

Die **„Vier Unermesslichen“ Wünsche** drücken diese Bodhisattva-Einstellung aus:

Mögen alle Wesen Glück und die Ursache des Glücks haben (= Liebe).

Mögen sie frei von Leiden und der Ursache des Leidens sein (= Mitgefühl).

Mögen sie vom wahren Glück, welches ohne Leid ist, ungetrennt sein (=Mitfreude).

Mögen sie in großem Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung und Abneigung =(Gleichmut).

Gemäß diesen Wünschen handelt man zum Besten aller in jeder Lebenslage so gut es möglich ist. Mitgefühl reicht eine helfende Hand, lässt sich aber nicht in die Schwierigkeiten verwickeln. Aus einer Lage der Kraft, des Überschusses und der Einsicht heraus kann man anderen sinnvoll und langfristig helfen. Mitgefühl und Weisheit arbeiten zusammen, denn wer nur mitfühlend und ohne Weisheit handelt, macht Fehler. Weise Menschen handeln so, dass sich alle gut entwickeln können. Man sieht das Potenzial der anderen und stärkt deren Fähigkeiten. So ist Mitgefühl bei jeder Entscheidung inbegriffen.

Weisheit bedeutet zu sehen, wie die Dinge sind und nicht, wie sie vordergründig erscheinen. Man erlebt ununterbrochen, dass der Handelnde, die Tat an sich und das Objekt der Tat ungetrennt miteinander verbunden sind – sonst würde eine (mitfühlende) Handlung niemals ihr Ziel erreichen. Mit Weisheit erkennt man, was wirklich ist und kann eine Lage intuitiv richtig erfassen. Weisheit ist die Fähigkeit, die Dinge vollkommen klar voneinander zu unterscheiden, d.h. ungehindert von einschränkenden Vorstellungen und Vorurteilen überpersönlich zu erkennen und zu wissen. Unter dieser Voraussetzung ist man fähig, sinnvoll zum Besten aller handeln zu können. Schließlich werden Weisheit und Mitgefühl so natürlich, dass jede Tat spontan und ohne die Vorstellung „Ich tue etwas mit dir oder für dich“ entsteht und zum Wohle anderer Wesen beiträgt.

Weisheit hat viele Gesichter: Es gibt eine praktische Weisheit, nämlich zu erkennen, was zu Glück führt und was Leid bringt; dementsprechend handelt man. Dadurch entsteht mehr Raum, und der Blick für andere wird zunehmend frei. Je weniger eigene Interessen stören, desto mehr fühlt man sich mit anderen verbunden und kann für sie da sein.

Unerschütterlichkeit entsteht durch das Verständnis der Vergänglichkeit aller Erscheinungen, wenn man begreift, dass auftretende Schwierigkeiten nicht von Dauer, letztendlich nicht einmal wirklich sind.

Durch die sich entfaltende intuitive Weisheit, gepaart mit aktivem Mitgefühl, öffnet ein Bodhisattva jedem Wesen den Zugang zu seinen innewohnenden Qualitäten - jeder wird dadurch ein erlebbares Beispiel für ein sinnvolles Dasein.

STUNDENVERLAUF

STUNDENVERLAUF – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können:

- Ursachen von Glück erkennen.
- aufzeigen, was den Weg des Bodhisattvas ausmacht.
- die zentrale Bedeutung von Mitgefühl und Weisheit verstehen.
- testen, dass Weisheit und Mitgefühl im eigenen Leben angewendet eine Verhaltensänderung bewirken können.

(OPTIONAL) TRANSFER	Wagen Sie eine Testwoche mit Mitgefühl und Weisheit im eigenen Leben.	SuS führen Beobachtung und Blog/Tagebuch
VERTIEFUNG	Buddhaformen, die Mitgefühl und Weisheit ausdrücken.	**Material 2** SuS lernen erleuchteten Ausdruck von Mitgefühl und Weisheit kennen
ERARBEITUNG 2	Was bedeuten Mitgefühl und Weisheit auf dem buddhistischen Weg des Bodhisattvas? Welchen Stellenwert hat Meditation?	**AB 2** **LB zu AB 2** SuS erarbeiten Begriffe und Verständnis
ERARBEITUNG 1	Wie erlangt man Glück? Steht das eigene Glück in Zusammenhang mit dem Glück der anderen?	**AB 1** **LB zu AB 1** SuS werten Zitate und Texte zur Glücksforschung aus SuS ziehen ein Fazit
EINSTIEG	Was ist Glück? Und wie erreicht man es?	**Material 1** SuS assoziieren frei zu Cartoon

GRUNDLAGE

Was die SuS am Thema interessieren könnte:

- Kann man wirklich dauerhaft glücklich werden?
- Durch welche Einstellung entsteht Glück?

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

1. Ursachen von Glück erkennen.
2. aufzeigen, was den Weg des Bodhisattvas ausmacht.
3. die zentrale Bedeutung von Mitgefühl und Weisheit verstehen.
4. testen, dass Weisheit und Mitgefühl im eigenen Leben angewendet eine Verhaltensänderung bewirken können.

INFO

Mitgefühl und Weisheit bilden den Kern buddhistischer Lehre. Um diese sehr wichtigen menschlichen Eigenschaften zu entwickeln, gibt es unterschiedliche Methoden:

Im Großen Weg geht man schrittweise vor, um Mitgefühl und Weisheit gleichermaßen – unterstützt durch Meditation – zu entwickeln. Im Diamantweg wird der Lehrer (Lama) als Vorbild genommen. In den Meditationen identifiziert sich der Praktizierende entweder mit den Qualitäten von Buddha-Aspekten, die speziell für Mitgefühl und Weisheit stehen, oder mit erleuchteten Lehrern, die für die Ganzheit der Erleuchtung stehen und somit Mitgefühl und Weisheit ausdrücken.

EINSTIEG

Ein Cartoon in **Material 1** dient als Einstiegsimpuls, um die Problematik vom Erlangen von Glück kurz zu diskutieren.

ERARBEITUNG 1

In Gruppenarbeit bearbeiten die SuS **AB 1** mit einem Text zum World Happiness Report und unterschiedlichen Zitaten zum Glück. Dies sind keine buddhistischen Texte, belegen jedoch zum Großteil die buddhistischen Lehren zum Glück im Zusammenhang mit einer altruistischen Einstellung.

Die SuS werten die Texte aus, indem sie Ursachen von Glück finden und dabei innere und äußere Ursachen unterscheiden. Ebenso können sie mit Aussagen aus den Zitaten und der Glücksforschung belegen, dass das eigene Glück in Zusammenhang mit dem Glück der anderen steht. Menschen, die freiwillig bereit sind, aus ihrem inneren Verständnis etwas für andere zu tun (Ehrenamt, Wohlfahrt) sind von der Glücksforschung immer als die glücklicheren Menschen im Vergleich zum Rest der Bevölkerung identifiziert worden. Alle Qualitäten – auch das dauerhafte Glück – hängen vom eigenen Innenleben ab. Dies gilt es zu stärken.

Die Schlussfolgerungen der jeweiligen Gruppen sollten die Bedeutung der inneren Einstellung erfassen und werden im Plenum vorgestellt. **LB zu AB 1** gibt Lösungsvorschläge.

ERARBEITUNG 2

Nun werden mit **AB 2** die buddhistischen Kernbegriffe „Mitgefühl und Weisheit“ eingeführt. Sie sind wesentlich auf dem Weg des Bodhisattva, der Glück zum Besten aller Lebewesen anstrebt. Die SuS vergleichen die Aussagen mit denen zu den inneren Ursachen von Glück **(Aufgabe 1, AB 1)** und erschließen sich die buddhistischen Begriffsbedeutungen in Partnerarbeit. Sie erkennen den Stellenwert von Meditation als Training auf dem Weg. **LB zu AB 2** bietet Lösungsvorschläge, die im Plenum abgeglichen werden.

VERTIEFUNG

Letztendlich kann man es kaum schaffen, innere Zustände über den Intellekt zu steuern: Mitgefühl und Weisheit stärkt man nicht über geistige Anstrengung (genauso wenig wie Liebe, Ausdauer, Geduld, Freude, Furchtlosigkeit sowie allen weiteren sinnvollen menschlichen Eigenschaften).

Deswegen gab Buddha unterschiedliche Methoden, um z.B. Mitgefühl und Weisheit zu entwickeln:

1. Durch die Sechs Befreienden Handlungen (siehe gleichnamiges Stundenthema)
2. Durch Meditation, die auf dem Großen Weg und im Diamantweg so aufgebaut ist, dass zentral die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit erfahren wird.
3. Durch Rezitation von Mantras, die Qualitäten von Mitgefühl und Weisheit stärken.

Material 2 zeigt Buddhaformen, die Mitgefühl und Weisheit ausdrücken. Der Lehrer wählt eine Weise der Projektion und im Unterrichtsgespräch vertiefen die SuS ihr Verständnis vom Weg des Bodhisattvas. Dieser ist motiviert vom Erleuchtungsgeist, einer Einstellung, durch die man sich zum Besten aller entwickelt und Erleuchtung erlangt, und er stärkt gezielt Mitgefühl und Weisheit, durch Meditation und Rezitation von Mantras.

TRANSFER (OPTIONAL)

Die SuS überprüfen in einer Testwoche im Alltag durch ihr bewusst mitfühlendes Verhalten, ob sie sowohl in ihrem Innenleben als auch in ihrer Umgebung eine sinnvolle Änderung erfahren. Wahlweise führen sie ein Tagebuch oder sie nutzen virtuelle Kommunikation zum Austausch ihrer Erfahrungen. Wenn gewünscht, gibt es ein auswertendes Unterrichtsgespräch über die gemachten Erfahrungen. Einen Impuls gibt die Information über neurowissenschaftliche Experimente zur Mitgefühlsmeditation. Je nach Zeit wählt der Lehrer die Ausführlichkeit und die Form, in der das Wissen über die Experimente erarbeitet wird.

INFO

An der Universität Madison (Wisconsin) wurden Studenten zur Teilnahme an einem wissenschaftlichen Experiment gebeten. Ihnen wurde erzählt, dass geprüft werden sollte, ob Meditation eine Auswirkung auf das Gehirn haben könnte; falls ja, welche. Sie lernten eine Meditation auf Mitgefühl und wiederholten diese regelmäßig. Neben der tatsächlichen Änderung im Gehirn (Frontallappen) war jedoch eine andere Sache entscheidend, um die es in Wirklichkeit ging: Wochen nach dem Experiment wurden die Studenten noch einmal befragt, ob sich etwas in ihrem Leben geändert habe und falls ja, was? Die generelle Antwort lautete, dass die Beziehungen zu Eltern, Freunden, Kommilitonen usw. viel freundlicher geworden seien.

Land, Dian: Studie zeigt, wie Mitgefühl und Meditation das Gehirn verändern. 12.12.2016, Internetpublikation unter: https://www.epochtimes.de/gesundheit/studie-zeigt-wie-mitgefuehl-und-meditation-das-gehirn-veraendern-a597807.html [Stand: 20.10.2020]

Ricard, Matthieu : Neurowissenschaft und Buddhismus. Wie die Meditation unser Leben verändern kann, in: Tibet und Buddhismus, Februar 2010, Internetpublikation unter: https://www.tibet.de/fileadmin/migration/pdf/tibu/2010/tibu93_2_Matthieu_Ricard_Wissenschaft.pdf [Stand: 20.10.2020]

MATERIAL 1

WAS IST GLÜCK UND WIE ERREICHT MAN ES?

AB 1

WIE ERREICHT MAN GLÜCK? ANSÄTZE AUS PHILOSOPHIE UND GLÜCKSFORSCHUNG

AUFGABEN

Lesen Sie untenstehende Texte und arbeiten Sie in der Gruppe.

1. Werten Sie den Text zum World Happiness Report aus und verfassen Sie eine Tabelle zu Ursachen von Glück. Unterscheiden Sie dabei innere und äußere Ursachen.
2. Welche Aussagen aus dem World Happiness Report und aus den Zitaten belegen, dass das eigene Glück in Zusammenhang steht mit dem Glück der anderen? Unterstreichen Sie entsprechende Aussagen.
3. Formulieren Sie eine Schlussfolgerung und stellen Sie diese im Plenum vor.

WORLD HAPPINESS REPORT 2020. DIE GLÜCKLICHSTEN LÄNDER DER ERDE

Wir wussten es schon länger, nun hat es der Glücksreport vom Sustainable Development Solutions Network noch einmal bestätigt: Im Norden Europas sind die Menschen in ihrem Alltagsleben am glücklichsten. Allen voran: Finnland. Das skandinavische Land führte bereits in den letzten beiden Jahren die Zufriedenheitsliste an, wie schon im letzten Jahr gefolgt von Dänemark auf Platz 2. Auf dem dritten Platz folgt die Schweiz, weiter geht es mit Island und Norwegen, das damit um zwei Plätze abgesunken ist. Deutschland hält sich in diesem Jahr wacker auf seinem 17. Platz, auf dem es schon im Vorjahr saß. Damit ist es auf der Liste hinter Ländern wie Israel (14), Costa Rica (15) und Irland (16). […]

WIESO SIND DIE NORDEUROPÄER SO GLÜCKLICH?

Schaut man sich die Top Five an, fällt auf, dass es sich, mit Ausnahme der Schweiz, allesamt um Länder im Norden handelt. Die nordischen Länder weisen vor allem hohe Einkommen, eine lange Lebenserwartung und ein gut ausgebautes soziales Netz auf. Obwohl die Steuern auch in Finnland hoch sind, scheinen die Einwohner eine Grundzufriedenheit mitzubringen. Das Land ist sicher, stabil und hat eine funktionierende Regierung, die die Finnen als zufriedenstellend bewerten. In Finnland ist Korruption sehr gering und das Land gleichzeitig sozial fortschrittlich. Man könne seine Lebensentscheidungen sehr frei treffen und sei stets abgesichert. Die Nordeuropäer vertrauen nicht nur den Behörden, der Polizei und der Justiz mehr als die Menschen in anderen Ländern, sondern auch einander. Das Ranking beruht unter anderem auch auf der Selbstwahrnehmung der Befragten.

Übrigens geht es nicht allein Finnland so. Wie der Happiness Report erklärt, liegen seit seinem Start Finnland, Dänemark, Norwegen, Schweden und Island in den Top Ten, mit drei von ihnen an der Spitze in den Jahren 2017, 2018, 2019 und 2020. Und dabei geht es nicht allein um das Glücksgefühl der Nordeuropäer. Auch die Lage der Demokratie und politischen Rechte, der Mangel an Korruption und damit zusammenhängend das Vertrauen untereinander und in die Institutionen, die gefühlte Sicherheit, das soziales Miteinander, die Gleichstellung der Geschlechter und die Einkommensverteilung scheinen im europäischen Norden im weltweiten Vergleich mehr als gut zu funktionieren. […]

SO WIRD GLÜCK GEMESSEN

Der Report verbindet unter anderem Länderdaten mit Befragungen über die Selbstwahrnehmung der Bewohner. Der diesjährige Bericht legt einen klaren Fokus darauf, wie soziales, urbanes und natürliches Umfeld gemeinsam Einfluss auf unser Glücksgefühl haben.

Wichtige Faktoren bei der Messung des Glücks sind unter anderem das subjektiv empfundene Glück, die gefühlte Freiheit, sein Leben selbst gestalten zu können, die persönliche Wahrnehmung von Korruption und damit einhergehend das Vertrauen in das Umfeld und Institutionen. Außerdem spielen Einkommen, Lebenserwartung und das soziale Netz eine große Rolle. Negative Faktoren wie Sorgen, Trauer und Wut fließen ebenfalls mit in die Auswertung ein.

Quellenangabe:
Die glücklichsten Länder der Erde, 24.03.2020, Internetpublikation unter: https://www.travelbook.de/ziele/laender/world-happiness-report-das-sind-die-gluecklichsten-laender-der-erde
[Stand: 20.10.2020]

AB 1

WIE ERREICHT MAN GLÜCK? ANSÄTZE AUS PHILOSOPHIE UND GLÜCKSFORSCHUNG

ZITATE ZUM GLÜCK

„Willst Du immer weiter schweifen?
Sieh, das Gute liegt so nah.
Lerne nur das Glück ergreifen,
Denn das Glück ist immer da.“
Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter,
1749 – 1832

„Wenn du glücklich sein willst, sei!“
Leo Tolstoi, russischer Dichter,
1828 – 1910

„Ich lehre, weil die Menschen glücklich sein und nicht leiden wollen.“
Siddhartha Gautama Buddha,
563 – 483 Jh. v. Chr.

„Glück ist das letzte Ziel menschlichen Handelns.“
Aristoteles, griechischer Philosoph,
384 – 322. v. Chr.

„Wirf das Joch des Überflüssigen ab, werde reich ohne Geld, und du bist glücklich.“
Fénélon, französischer Erzbischof und Schriftsteller,
1651 – 1715

„Niemand kann auf Erden Glück finden in den gegebenen Verhältnissen, der nicht Mut, Geduld, Besonnenheit und Milde mitbringt zum Überwinden der Leiden.“
Julie Burow, deutsche Schriftstellerin,
1806 – 1868

„Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklich sein ist der Weg.“
Siddhartha Gautama Buddha,
563 – 483 Jh. v. Chr.

„Das wahre Glück ist: Gutes zu tun.“
Sokrates, griechischer Philosoph,
479 – 399 v. Chr.

„Jeder sei der Schmied seines Glücks.“
(„Fabrum esse suae quemque fortunae.“)
Appius Claudius Caecus, römischer Konsul,
um 340 – 273 v. Chr.

„Der höchste Genuss besteht in der Zufriedenheit mit sich selbst.“
Jean-Jacques Rousseau, französisch-schweizerischer Schriftsteller und Philosoph,
1712 – 1778

„Das Glück gehört denen, die sich selbst genügen. Denn alle äußeren Quellen des Glückes und Genusses sind, ihrer Natur nach, höchst unsicher, misslich, vergänglich und dem Zufall unterworfen.“
Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph,
1788 – 1860

„Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“
Albert Schweitzer, deutscher Arzt, Theologe, Musiker und Philosoph,
1875 – 1965

„Wenn du etwas loslässt, bist du etwas glücklicher. Wenn du viel loslässt, bist du viel glücklicher.
Wenn du ganz loslässt, bist du frei.“
Ajahn Chah, Theravada-buddhistischer Mönch,
1918 – 1992

LÖSUNG AB 1

WIE ERREICHT MAN GLÜCK? ANSÄTZE AUS PHILOSOPHIE UND GLÜCKSFORSCHUNG

AUFGABEN

Lesen Sie untenstehende Texte und arbeiten Sie in der Gruppe.

1. Werten Sie den Text zum World Happiness Report aus und verfassen Sie eine Tabelle zu Ursachen von Glück. Unterscheiden Sie dabei innere und äußere Ursachen.

ÄUSSERE URSACHEN	INNERE URSACHEN
Hohe Einkommen	Grundzufriedenheit
Lange Lebenserwartung	Gefühlte Freiheit zur eigenen Lebensgestaltung
Gut ausgebautes soziales Netz	Gefühlte Sicherheit
Funktionierende Regierung, Demokratie, politische Rechte	Vertrauen untereinander und in staatliche Institutionen
Sicheres, stabiles Land	Freies Treffen eigener Entscheidungen
Geringe Korruption	Wenig Sorgen, Trauer und Wut
Sozial fortschrittlich	
Soziales Miteinander	
Gleichstellung der Geschlechter	

2. Welche Aussagen aus dem World Happiness Report und aus den Zitaten belegen, dass das eigene Glück in Zusammenhang steht mit dem Glück der anderen? Unterstreichen Sie entsprechende Aussagen.

   - World Happiness Report: soziales Miteinander, Vertrauen untereinander, Gleichstellung der Geschlechter, sicheres, freies, stabiles Land
   - Zitate: Gutes tun (Sokrates), Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt (Albert Schweitzer)

3. Formulieren Sie eine Schlussfolgerung und stellen Sie diese im Plenum vor.

   Glück kommt von einer Grundzufriedenheit und positiven inneren Haltung, indem man bestimmte gute Eigenschaften entwickelt und auch andere miteinbezieht.

AB 2

DER BODHISATTVA-WEG

Jedes Wesen strebt nach Glück, doch selten werden Methoden zum Erreichen dieses Ziels umfassend dargeboten. In der Schule und Universität wird dieses Fach nicht gelehrt und auch im persönlichen Umfeld erfährt wohl niemand ununterbrochenes Glück und hält dieses für möglich.

Buddha zeigte einen Weg zu dauerhaftem Glück und wies darauf hin, dass es möglich ist, ihn zu gehen.

Der Erleuchtungsgeist, die Einstellung sich mit Mitgefühl und Weisheit zum Besten aller zu entwickeln und Erleuchtung zu erlangen, ist grundlegend im Großen Weg (Mahayana) und im Diamantweg (Vajrayana).

Versteht man, dass alle Lebewesen Glück erleben möchten und dass das eigene Glück nicht von dem der anderen getrennt ist, entwickelt man den Wunsch fähig zu sein anderen zu nutzen. Liebe und überpersönliches Mitgefühl sind ein natürlicher Ausdruck der Erleuchtung. Überpersönliches Mitgefühl schließt kein Lebewesen aus und ist unabhängig davon, ob man jemanden mag oder nicht mag. Mitgefühl sieht das Potenzial des anderen und stärkt dessen Fähigkeiten.

Praktizierende des Großen Weges und des Diamantweges werden Bodhisattvas genannt, was übersetzt „Erleuchtungsmutige“ bedeutet.

Mutig werden sie deshalb genannt, weil ein Bodhisattva unerschrocken ist, egal ob widrige Umstände oder Hindernisse auftauchen. An das Wohlergehen anderer zu denken ist in jeder seiner Handlungen inbegriffen. Die aktive Umsetzung dieser Bodhisattva-Einstellung geschieht durch die Sechs Befreienden Handlungen (Großzügigkeit, umsichtiges Handeln, Geduld, freudvolle Tat, Meditation und die daraus resultierende Weisheit)[1]. Buddhistische Meditation ist eine Methode um innewohnende Qualitäten wie Furchtlosigkeit, Klarheit, Freude und Liebe mehr und mehr hervortreten zu lassen. Während der Entwicklung von überpersönlichem Mitgefühl und Weisheit wird man immer unabhängiger von äußeren Bedingungen, während sich die natürliche Neigung, etwas Sinnvolles für andere zu tun, verstärkt.

Weisheit hat viele Gesichter: Es gibt eine praktische Weisheit, nämlich zu erkennen, was zu Glück führt und was Leid bringt und dementsprechend zu handeln. Durch sinnvolles Handeln entsteht mehr Raum und der Blick für andere wird zunehmend frei. Je geringer das Anhaften an das eigene „Ich“ ist, desto mehr fühlt man sich mit anderen verbunden und kann für sie da sein.

Weil man nicht mehr durch Gefühle, Hoffnungen und Befürchtungen eingeschränkt ist, tritt die Fähigkeit wahrzunehmen, wie eine Situation wirklich ist, immer deutlicher hervor. Unerschütterlichkeit entsteht durch das Verständnis von Vergänglichkeit, wenn man erkennt, dass auftretende Schwierigkeiten nicht von Dauer sind, ja letztendlich nicht einmal wirklich. Buddha lehrte, dass alle Phänomene keine unabhängige Existenz aufweisen, sondern durch Bedingungen zusammengesetzt sind. Mit diesem Verständnis über die bedingte Wirklichkeit handelt ein Bodhisattva weise und wird zur rechten Zeit aktiv.

Durch die sich entfaltende intuitive Weisheit kann ein Bodhisattva auch anderen einen Zugang öffnen.

[1] *siehe Unterrichtseinheit „Die Sechs Befreienden Handlungen“*

AUFGABEN

Besprechen Sie die Aufgaben mit einem Partner.

1. Vergleichen Sie die Haltung des Bodhisattvas mit den inneren Ursachen zu Glück, die Sie in AB 1 erarbeitet haben.
2. Erläutern Sie die buddhistischen Begriffe „Mitgefühl und Weisheit“.
3. Welchen Stellenwert hat buddhistische Meditation?

LÖSUNG AB 2

DER BODHISATTVA-WEG

AUFGABEN

Besprechen Sie die Aufgaben mit einem Partner.

1. Vergleichen Sie die Haltung des Bodhisattvas mit den inneren Ursachen zu Glück, die Sie in AB 1 erarbeitet haben.

   - Grundzufriedenheit – geringes Anhaften an das „Ich“
   - gut ausgebautes soziales Netz - Wunsch zum Besten aller Wesen zu handeln
   - Vertrauen untereinander - das Glück anderer einbeziehen
   - freie eigene Lebensgestaltung - Wunsch sich zu entwickeln
   - gefühlte Sicherheit und Freiheit – mutig und unerschütterlich

2. Erläutern Sie die buddhistischen Begriffe „Mitgefühl und Weisheit“.

   Mitgefühl bedeutet:
   - zu verstehen, dass alle Wesen Glück erleben möchten und dass das eigenen Glück nicht davon getrennt ist
   - den Wunsch zu haben allen Wesen zu nutzen
   - kein Lebewesen auszuschließen
   - das Potenzial des anderen zu sehen und dessen Fähigkeiten zu stärken
   - mutig und unerschrocken trotz widriger Umstände das Glück der anderen im Fokus zu haben
   - völlig überpersönlich, ohne Anhaftung an ein Ich, Sinnvolles zu tun

   Weisheit bedeutet:
   - zu erkennen, was zu Glück und zu Leid führt und dementsprechend zu handeln
   - wahrzunehmen, wie eine Situation wirklich ist
   - sich mit anderen verbunden zu fühlen
   - unerschütterlich zu sein durch das Verstehen der Vergänglichkeit, auch bei schwierigen Situationen
   - zu wissen, dass alle Phänomene durch Bedingungen zusammengesetzt sind und keine dauerhafte Existenz aufweisen

3. Welchen Stellenwert hat Meditation?

   - Meditation ist ein Training, durch das mehr Weisheit, Freude, Raum, Klarheit, Unerschütterlichkeit entsteht. Meditation ist eine der „Sechs Befreienden Handlungen“.

MATERIAL 2

BUDDHAFORMEN, DIE MITGEFÜHL UND WEISHEIT AUSDRÜCKEN

Die Buddhaform **„Liebevolle Augen“** (sanskr.: Avalokiteshvara / tib.: Chenrezig) drückt das Mitgefühl aller Buddhas aller Zeiten aus. Er ist ein Bodhisattva der höchsten Stufe. Die vier unermesslichen Wünsche sind in vielen Meditationen inbegriffen. Sein Mantra befreit Wesen in allen Daseinsbereichen.
OM MANI PEME HUNG (sanskr.: OM MANI PADME HUM)

Liebe: Mögen alle Wesen Glück und die Ursache von Glück haben.
Mitgefühl: Mögen sie frei von Leid und der Ursache des Leidens sein.
Mitfreude: Mögen sie nicht vom wahren Glück getrennt sein.
Gleichmut: Mögen sie in großem Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung und Abneigung.

Befreierin (sanskr.: Tara / tib.: Dölma) ist ein weiblicher Buddhasapekt von Liebe und Mitgefühl. Meditation auf sie und ihr Mantra schützt vor Ängsten, stärkt das Vertrauen und entwickelt die inneren Qualitäten.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Weisheitsbuddha (sanskr.: Manjushri / tib.: Jampelyang), sein Weisheitsschwert durchschneidet die grundlegende Unwissenheit. Das Buch auf der Lotosblüte zu seiner Linken beinhaltet Weisheitstexte. Sein Mantra wirkt gegen Verwirrung und hilft beim Lernen.

OM ARA PADSA NA DI