AB 3A

DIE ERSTEN VIER BEFREIENDEN HANDLUNGEN

GROSSZÜGIGKEIT

Großzügigkeit öffnet jede Situation! Sie schafft Vertrauen und macht jede menschliche Begegnung reich. Man kann auf verschiedene Arten großzügig sein – einerseits indem man Materielles gibt und andererseits mit persönlichem Einsatz, indem man seine Kraft, guten Gefühle und Eigenschaften teilt, indem man Hilfsbedürftige schützt, jemandem eine Ausbildung ermöglicht, indem man einfach für andere da ist, wenn sie einen brauchen und seine Zeit und Anteilnahme gibt. Am meisten nützt man anderen natürlich, indem man ihnen dazu verhilft, selbständig zu werden und immer ein gutes Beispiel ist.

AUFGABEN

- Dein/e Freund/in kommt zu Besuch. Er/Sie wirkt mürrisch und angespannt. Wie kannst du die Situation für alle Beteiligten sinnvoll verändern?
- Kennst du selbst Situationen, in denen du großzügig gehandelt oder reagiert hast, ohne dir über einen Vorteil für dich Gedanken gemacht zu haben? Wie war dieses Gefühl?
- Wurdest du selbst schon einmal durch die Großzügigkeit eines anderen überrascht? Was hat dies in dir bewirkt?

SINNVOLLES VERHALTEN

Jeden Tag tun wir viele Dinge, sprechen unzählige Worte und haben noch viel mehr Gedanken, deren wir uns meistens nicht bewusst sind. Die zweite Befreiende Handlung gibt Tipps für ein wertvolles zwischenmenschliches Verhalten, um das eigene Leben so zu gestalten, dass man selbst zufrieden und für andere nützlich ist. Wenn verstanden wird, dass ein von Liebe und Mitgefühl bestimmtes Verhalten langfristig zu positiven Feedback-Erfahrungen führt, wird jeder verantwortungsbewusster mit seinen Handlungen umgehen. Dies gelingt nur, wenn man sich nicht von äußeren Reizen ablenken oder gar bestimmen lässt. Drückt man mit dem, was man tut, sagt und denkt Respekt und Anteilnahme aus, dann bringt man nicht nur anderen Glück, sondern setzt angenehme Eindrücke in den eigenen Geist und formt damit sowohl das jetzige Leben als auch die Zukunft.

AUFGABEN

- Was braucht ein Mensch von anderen Menschen, um sich wohl zu fühlen? Gehe am besten von deinen eigenen Wünschen aus.
- Was bedeutet für dich sinnvolles Verhalten auf körperlicher, sprachlicher und geistiger Ebene?
- Erinnere dich an eine Situation, in der du von der Wirkung deiner eigenen mitfühlenden Handlung überrascht wurdest. Was hat das innerlich in dir und in der entsprechenden Person ausgelöst?

GEDULD

Geduld ist das Gegenteil von Zorn! Zorn entsteht aus dem Gefühl von Schwäche, Ohnmacht, unerfüllten Erwartungen und zutiefst persönlicher Bewertung. Nicht nur Freundschaften und Liebesbeziehungen können dadurch zerstört werden, sondern auch die angenehmen Eindrücke in unserem Geist. Es ist, als würden wir unser Geld verbrennen, um etwas Wärme zu erzeugen. Um mehr Kontrolle über den Zorn zu gewinnen, rät Buddha zum Gegenmittel – der Geduld. Geduld ist die Fähigkeit, Schwierigkeiten mit emotionaler Ausgeglichenheit zu behandeln und Umständen, die nicht zu ändern sind, wie z. B. Krankheit, ohne Wertung zu begegnen. Wenn man sich selbst nicht als Zielscheibe fühlt, versteht man besser, dass jeder sich genauso verhält, wie er sich fühlt: Es gelingt z.B., Mitgefühl mit zornigen Menschen zu entwickeln, weil man versteht, dass sie eher aus Verwirrung als aus Bosheit handeln und, von Zorn getrieben, kaum Einfluss auf ihr Verhalten haben.

AUFGABEN

- Stell dir vor, du stehst in einer Warteschlange im Supermarkt. Es sind einige Leute vor dir und du wirst schon etwas ungeduldig. Dann drängt sich jemand von der Seite vor dir in die Schlange.
- Welche Bestandteile der Situation sind nicht zu ändern und welche können – äußerlich und innerlich – verändert werden?
- Was hast du in der Situation für Möglichkeiten, um sie zu meistern, ohne zornig zu werden?
- Wie hätte sich in der Situation derjenige, der sich vorgedrängelt hat, verhalten können, um deine Gefühle zu schonen?
- Erinnerst du dich an eine Situation, in der Zorn dich veranlasst hat, etwas zu tun, das du später sehr bereut hast? Wie schätzt du heute diese Situation aus der Distanz und ohne Zorn ein, und wie würdest du jetzt handeln?

FREUDVOLLE TAT

Jedes Training beginnt mit einfachen Aufgaben, wobei man das Leistungsniveau kontinuierlich steigert. Was am Anfang noch mühevoll war und Überwindung brauchte, geschieht nach einer Zeit des Trainings mühelos und spielerisch. Es macht sogar Freude.

Jedes Mal, wenn man in das, was man tut, eine Extra-Kraft hineinsteckt, dann bekommt man ein Mehr an Energie und Qualitäten. Manchmal über gewohnte Grenzen hinauszugehen, bringt Kraft und Ausdauer. Hier muss jeder das richtige Maß herausfinden: Um auf einer Gitarre einen schönen Klang zu erzeugen, müssen die Saiten richtig gespannt sein. Sind sie zu schwach gespannt, gibt es keinen Ton, sind sie zu stark gespannt, reißen sie. Dies gilt für die Arbeit mit dem Geist gleichermaßen wie für alle weltlichen Ziele.

Tatsächlich hat die wissenschaftliche Glücksforschung bestätigt, was Buddha schon vor etwa 2.600 Jahren sagte: Wer etwas freiwillig für andere tut, wird glücklich. Dieses Tun bringt Wachstum: Innerlich wird man freud- und kraftvoller, äußerlich ändern sich Dinge in einer Art, die man heute mit „Verbesserung der Lebensqualität“ beschreiben könnte.

AUFGABEN

- Wofür setzt du dich ein? Was davon ist sinnvoll für dich und was für viele Menschen?
- Hast du schon einmal etwas Besonderes erreicht? Was hast du dafür eingesetzt?
- Hast du schon einmal aus einer eingefahrenen Situation herausgefunden, indem du dich selbst überwunden hast?
- Notiere kurz deine Beobachtungen.