AB 2

DER WEG EINES BODHISATTVAS – DIE SECHS BEFREIENDEN HANDLUNGEN

DER WEG EINES BODHISATTVAS – DIE SECHS BEFREIENDEN HANDLUNGEN

Im Buddhismus ist ein Bodhisattva jemand, der zum Nutzen aller Wesen wirkt. Da er erkannt hat, dass alle Menschen Glück haben und Leid vermeiden wollen, entsteht der starke Wunsch, wirklich zu helfen. Dieser wird zur Antriebskraft. Im sogenannten Bodhisattva-Versprechen betonen die Praktizierenden des Buddhismus, dass sie ihre Fähigkeiten mit unendlicher Kraft und Ausdauer zum Nutzen aller entwickeln wollen. Hierbei ist es wichtig, dass Mitgefühl und Weisheit gleichmäßig stark entwickelt werden. Denn es ist sinnvoll, das zu geben, was die Menschen brauchen, aber nicht immer, was sie sich wünschen. Wer mitfühlend handelt ohne weise zu sein, macht Fehler, vor allem langfristig gesehen.

Ein Buddhist geht davon aus, dass man alle Qualitäten und Eigenschaften, die einem Buddha zugeschrieben werden, entwickeln kann. Jede Situation auf dem Weg wird dazu genutzt, das Beste zu geben. So werden durch Ausdauer in zunehmendem Ausmaß Furchtlosigkeit, Freude und sinnvolles Handeln entwickelt.

Eine Methode, die von allen früheren und heutigen Bodhisattvas verwendet wurde, sind die „Sechs Befreienden Handlungen“:

- **Großzügigkeit**
- **Sinnvolles Verhalten**
- **Geduld**
- **Freudvolle Tat**
- **Meditation**
- **Weisheit**

Die ersten vier beschreiben mitfühlendes Handeln, das zu angenehmen und freundlichen Beziehungen führt. Durch Meditation und Weisheit werden diese verinnerlicht und in die richtige Richtung gelenkt. Letztendlich führt dies zur Befreiung.

Großzügigkeit ist das Teilen von Materiellem, der eigenen Kraft, Zeit und guten Gefühlen. Sie schafft Vertrauen und Offenheit, macht Freundschaften reich und vermeidet das Gefühl von Einengung.

Sinnvolles Verhalten hält menschlichen Austausch in Gang und ist Grundlage für mehr Wachstum. Es bedeutet, Ursachen für Schwierigkeiten zu vermeiden und anderen so viel zu nützen wie möglich. Mit dem Körper schützen, die Wahrheit sagen, verbindend reden, statt Intrigen zu schüren, ruhig und freundlich sprechen, statt herabsetzend und respektlos zu reden und wohlwollend sein, d.h. eine grundlegend verständnisvolle Einstellung zum Handeln anderer zu haben, denn jeder will Glück haben und Leid vermeiden und handelt eher aus Unwissenheit als aus Boshaftigkeit.

Geduld ist ein Gegenmittel zu Zorn. Geben wir Zorn einen Platz in unserem Verhalten, dann frisst er sich immer stärker in uns hinein und wird immer unkontrollierbarer, so dass manchmal Freundschaften zu Feindschaften werden. Geduld ist die Fähigkeit, Schwierigkeiten mit Ausgeglichenheit zu behandeln und Umständen, die nicht zu ändern sind, wie z. B. Krankheiten, ohne Panik zu begegnen.

Freudvolle Tat bedeutet, dass wir immer unser Bestes geben und mit Ausdauer und Kraft zum Besten für andere und uns selbst arbeiten.

Meditation schafft Raum und Freiheit im eigenen Bewusstsein. Innerlich sieht man auf der Grundlage einer guten Konzentration die Gedanken und Gefühle, wie sie erscheinen und wieder vergehen. Ein tieferes Verständnis gegenüber den Lebewesen und alltäglichen Situationen entsteht.

Die wachsende **Weisheit** und Einsicht in den eigenen Geist – den Beobachter, der durch die Augen schaut, durch die Ohren hört und alles wahrnimmt – führt zum Erleben von Ungetrenntheit. Alles und jeder ist miteinander verbunden.

AUFGABEN

1. Erkläre kurz den Begriff Bodhisattva.
2. Finde für die ersten vier Befreienden Handlungen passende Redewendungen und begründe deine Wahl.
3. Vertiefe die erste befreiende Handlung, die Großzügigkeit. Führe dir dazu ein ideales Fest vor Augen, den Moment, indem du deine passenden und sehr schönen Geschenke verteilst: Wie geht es dem, der beschenkt wurde und wie geht es dir, der du verschenkt hast? Kläre in diesem Zusammenhang das charakteristische des Vorganges des Schenkens und berücksichtige dabei den letzten Satz des Textes: „Alles und jeder ist miteinander verbunden“. Dein Ergebnis führt dich in Richtung buddhistische Weisheit.