7 DIE SECHS BEFREIENDEN HANDLUNGEN

BASISTEXT

SEKUNDARSTUFE I

- Stundenverlauf
- Didaktische Hinweise
- Arbeitsblatt 1
- Material 1
- Arbeitsblatt 2
- Lösungsblatt zu AB 2
- Arbeitsblatt 3 A
- Arbeitsblatt 3 B
- Arbeitsblatt 3 C

SEKUNDARSTUFE II

- Stundenverlauf
- Didaktische Hinweise
- Arbeitsblatt 1
- Arbeitsblatt 2
- Lösungsblatt zu AB 2
- Material 1
- Arbeitsblatt 3

DIE SECHS BEFREIENDEN HANDLUNGEN

Im Mittelpunkt des Großen Weges (sanskr.: Mahayana) steht der Weg des Bodhisattvas.

Grundlegend zeichnet sich dieser Weg durch die Motivation aus, alle Wesen zu Befreiung und Erleuchtung zu führen. Die praktische Umsetzung dieses Weges drückt sich in den „Sechs Befreienden Handlungen" (sanskr.: Paramitas) aus.

Sie werden Befreiende Handlungen genannt, weil sie aus einer eingeengten, ich-bezogenen Vorstellung herausführen. Man beginnt nach und nach zu verstehen, dass Subjekt, Objekt und Tat Teile einer Ganzheit sind.

Ist man verwurzelt in dem Wunsch zum Besten aller Wesen zu handeln, entwickelt man sich schneller und kann nützlicher sein. So lassen sich die Befreienden Handlungen immer bewusster und natürlicher im Leben umsetzen.

Was zunächst einer bewussten Anstrengung bedarf, wird mit der Zeit spontan und mühelos.

Die Sechs Befreienden Handlungen sind:

1. Großzügigkeit
2. Sinnvolles Verhalten
3. Geduld
4. Freudvolle Tat
5. Meditation
6. Weisheit

Die ersten vier dieser sechs mitfühlenden Handlungen beschreiben Merkmale jeder erfreulichen menschlichen Beziehung.

In der Meditation wird die Erfahrung aus den ersten vier Handlungen verinnerlicht und der Geist zunehmend stabil, kraft- und freudvoller. Die entstehende Weisheit lenkt unsere Handlungen in die richtige Richtung mit der natürlichen Erkenntnis von der Natur aller Dinge. Quantität wird allmählich zur Qualität.

1. Großzügigkeit ist erstens das Schenken von augenblicklich Notwendigem wie Nahrung, Geld, Erste Hilfe u. Ä.; zweitens gibt man den Wesen, was langfristig hilft: Inspiration, Schutz, Wissen, Ausbildung, gute Erziehung, Zeit usw.; drittens lebt man als Beispiel ein Leben für andere: Man entwickelt sich, damit alle einen Vorteil haben, man lebt also Buddhas Beispiel im Alltag. Freigebigkeit schafft Vertrauen und Offenheit, macht jede Begegnung reich und löst Anhaftung im eigenen Geist.

2. Sinnvolles Verhalten hält den menschlichen Austausch in Gang und ist Grundlage für mehr Wachstum. Es bedeutet, Ursachen für Schwierigkeiten aufzulösen, sich zu entwickeln, sein eigenes Leben sinnvoll zu gestalten und anderen so viel zu nützen wie möglich.

3. Geduld schafft Abstand von Schwierigkeiten und geht in zwei Richtungen: Geduld mit sich und mit anderen. Wer voller Mitgefühl ist und in jeder Lage entspannt bleiben kann, kann durch nichts gestört werden. Da Zorn alle aufgebauten guten Eindrücke im Nu zerstört, nennt Buddha den Zustand der Geduld „das schönste, aber schwierigste Gewand, das man tragen kann."

4. Freudvolle Tat schließt Ausdauer mit ein und bedeutet, dass man einfach gerne etwas Nützliches tut und so gleichzeitig seine Passivität besiegt. „Für jeden mit Lebenserfahrung sollte die Bedeutung dieser vier Verhaltensweisen einleuchtend sein: Großzügigkeit schafft Verbindungen, durch sinnvolles Verhalten werden sie geschmeidig, mittels Geduld sichert man sie ab und begeistertes Handeln lässt sie wachsen." (Lama Ole Nydahl)

5. Meditation schafft Abstand im Geist. So bekommt man im Leben immer öfter die Wahl, an den Komödien teilzunehmen und die Tragödien zu umgehen. Die fünf genannten Taten werden in Buddhas Lehre oft mit Beinen verglichen, die Kraft haben. Die Weisheit, die mit den Augen verglichen wird, bringt sie jedoch dazu, in die richtige Richtung zu gehen.

6. Weisheit bedeutet ein vollständiges Verstehen aller Dinge. Sie überwindet die Vorstellung von dem unabhängigen Selbst einer Person und einer wirklich bestehenden Außenwelt. Man begreift, dass jenseits von Raum und Zeit etwas letztendlich Wahres immer und überall vorhanden ist. Nur der bewusste Geist erfüllt diese Merkmale und kann bei vollkommener Erkenntnis deshalb seine offenen, klaren und unbegrenzten Fähigkeiten zum Besten aller ausdrücken.

LEHRER-INFO

STUNDENVERLAUF – SEKUNDARSTUFE I

ZIELE

Die SuS können:

- die Befreienden Handlungen als buddhistische Methode zum Erlangen von Glück erläutern.
- den Zusammenhang von einem erfüllten Leben und den eigenen Handlungen nachvollziehen.
- die Wirkung der Befreienden Handlungen in Alltagssituationen aufzeigen.

REFLEXION	Die Sechs Befreienden Handlungen – Lebensglück	SuS nehmen Stellung SuS zeichnen Cartoon
VERTIEFUNG 2	Der Nutzen von Meditation und Weisheit	**AB 3 B (Meditation)** SuS beobachten ihre Erfahrung **AB 3 C (Weisheit)** SuS reflektieren Erfahrungen
VERTIEFUNG 1	Der Nutzen der ersten vier Befreienden Handlungen im Alltag	**AB 3 A** SuS erörtern Alltagssituationen und stellen Ergebnisse vor
ERARBEITUNG	Der buddhistische Weg – die Sechs Befreienden Handlungen	**AB 2** **LB zu AB 2** SuS erarbeiten und besprechen Inhalte
EINSTIEG	Was ist Lebensglück? Lebenslinien und Fotostrecke	**AB 1** **Material 1** SuS zeichnen und vergleichen

GRUNDLAGE

Was die SuS am Thema interessieren könnte:

- Wie wird man glücklich?
- Kann ich Glück in die Welt tragen?
- Wie kann ich die richtigen Entscheidungen für mein Leben treffen?

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE I

ZIELE

Die SuS können …

1. die Befreienden Handlungen als buddhistische Methode zum Erlangen von Glück erläutern.
2. den Zusammenhang von einem erfüllten Leben und den eigenen Handlungen nachvollziehen.
3. die Wirkung der Befreienden Handlungen in Alltagssituationen aufzeigen.

EINSTIEG

Die SuS erhalten **AB 1** und skizzieren in Einzelarbeit eine eigene Lebenslinie, die Hoch- und Tiefpunkte aufweisen kann und auch die Zukunft miteinbezieht. Im weiteren Verlauf werden die persönlichen Lebenslinien mit Stationen aus dem Leben von Herrn Schmitz verglichen, dargestellt in einem Fotoalbum auf **Material 1**. Lebensentwürfe und Lebensläufe werden auf Aspekte eines glücklichen Lebens hin untersucht. Die SuS reflektieren, ob und inwiefern Glück erreichbar ist und erörtern diese Thematik im Plenum.

INFO

Im Allgemeinen haben wir die Vorstellung, dass ein glückliches Leben mit Besitz, Karriere und Status, d.h. mit sozialer Anerkennung verbunden ist. Zugleich ist es auf soziale Bereiche wie Liebe bzw. Partnerschaft und Familie ausgerichtet.

Diese Lebensideen greifen so lange, wie man sich in einem Zustand befindet, in dem man diese, wenn man sie überhaupt erreicht hat, auch genießen kann. Gerne klammert man aber schwierige Lebenssituationen wie Alter, Krankheit und Tod aus. Auch laufen wir Dingen hinterher, die sich stetig verändern, vielleicht nicht unbedingt glücklich machen und von denen man sich letztendlich abwenden muss.

Hier bietet sich die Überleitung durch den Lehrer an: Der Buddhismus geht davon aus, dass Glück durch die Sechs Befreienden Handlungen erreichbar ist.

ERARBEITUNG

AB 2 umfasst Kernaussagen zu den Sechs Befreienden Handlungen sowie Aufgabenstellungen zum Sichern des Verständnisses. Die SuS erarbeiten die Inhalte in Einzelarbeit und besprechen die Aufgaben und eventuelle Unklarheiten im Plenum. Die Antworten bietet **LB zu AB 2**.

VERTIEFUNG 1 UND 2

Die SuS wenden den Nutzen der Befreienden Handlungen auf das Alltagsleben an. Die jeweiligen Fragestellungen regen eine persönliche Reflexion an, die individuell ausfällt. Deshalb gibt es kein allgemeines Lösungsblatt.

AB 3 A ermöglicht ein genaueres Verständnis der ersten vier Befreienden Handlungen, indem die SuS Fragen zu konkreten Alltagssituationen beantworten und die Verbindung zur jeweiligen Befreienden Handlung herstellen.

AB 3 B vertieft den Zugang zu der Befreienden Handlung **Meditation**, mit gezielten Anweisungen wird ein kurzes einfaches Experiment meditativer Konzentration durchgeführt.

AB 3 C bietet eine vertiefende Auseinandersetzung mit der Befreienden Handlung **Weisheit** an. Aufgabenstellungen leiten die SuS an, eigene Erfahrungen mit den Aspekten buddhistischen Weisheit zu verbinden, um diese zu konkretisieren.

Für den Unterricht besteht die Möglichkeit, die Texte in Einzelarbeit inhaltsgleich oder inhaltsverschieden zu bearbeiten **(AB 3 A, 3 B und 3 C)**. Wenn es gewünscht wird, kann man die gemachten Erfahrungen, zu denen in den Aufträgen angeregt wird, im Unterrichtsgespräch austauschen. Wegen der persönlichen Antworten entfallen Lösungsblätter.

INFO

Zur Meditation:
Der Geist übt in der Meditation, bewusst im Hier und Jetzt zu bleiben, ohne äußeren oder inneren Ablenkungen nachzugehen – dies ist die Wurzel einer wirklich freien Entscheidung. Nicht zu anderen Orten oder Zeiten zu wandern ist jedoch schwierig, sobald man die Abschweifung bemerkt, kehrt man wieder zum Atem zurück.

Wenn wir uns unkontrolliert von unseren Gefühlen einnehmen lassen und entsprechend reagieren, so sind wir anschließend mit dem Resultat oft nicht zufrieden, z.B.:

- Ein Wutausbruch gegenüber einer Freundin oder den Eltern verletzt und kränkt den anderen vielleicht für längere Zeit und wirkt einer sinnvollen Auseinandersetzung entgegen.
- Missgunst gegenüber dem Besitz, der Anerkennung oder dem Glück anderer entzweit die Menschen und führt zu schlechten Gefühlen. Wenn wir uns mit anderen und für andere freuen, sind wir selbst auch froh.
- Wenn wir uns für andere interessieren, werden wir auch selbst interessant für andere.

Zur Weisheit:
Weisheit ist intuitives und spontanes Verstehen, dass Subjekt, Objekt und Tat nicht getrennt sind. Über Orte und Zeit hinweg sind Wesen in Verbindung, weshalb ihre Impulse zueinander führen, man sich begegnet oder das Gleiche denkt und sagt. Auch die Gefahr, in der sich ein geliebter Mensch befindet, wird erfasst. Was übersinnlich erscheint, erklärt der Buddhist durch die Raumnatur des Geistes. Aus dieser heraus entsteht auch die Freude, die nicht von Bedingungen und ihrer stetigen Veränderung und Vergänglichkeit abhängt. Weisheit ist auch Erfahrungswissen verbunden mit dem Wunsch, so zu entscheiden, dass Nutzen für möglichst viele Wesen in möglichst langer Zeit erreicht wird.

REFLEXION

Hier sollte die Kernaussage der Sechs Befreienden Handlungen noch einmal wiederholt und gesichert werden.

Die Sechs Befreienden Handlungen werden so bezeichnet, weil jeder sinnvollen Handlung zum Besten aller das Wissen und die Erfahrung zugrunde liegen, dass Subjekt, Objekt und Tat nicht voneinander getrennt sind.

Die SuS wenden sich abschließend nochmals der Frage nach dem Lebensglück zu und verbinden diese mit dem erworbenen buddhistischen Wissen. Im Plenum nehmen sie Stellung und begründen, inwiefern die Sechs Befreienden Handlungen zu Glück beitragen?

Optionale Aufgaben zur Abrundung:
- Welche Befreiende Handlung hat dich inspiriert?
- Zeichne eine Situation als Cartoon, die sich durch Anwendung einer Befreienden Handlung verändert.

AB 1

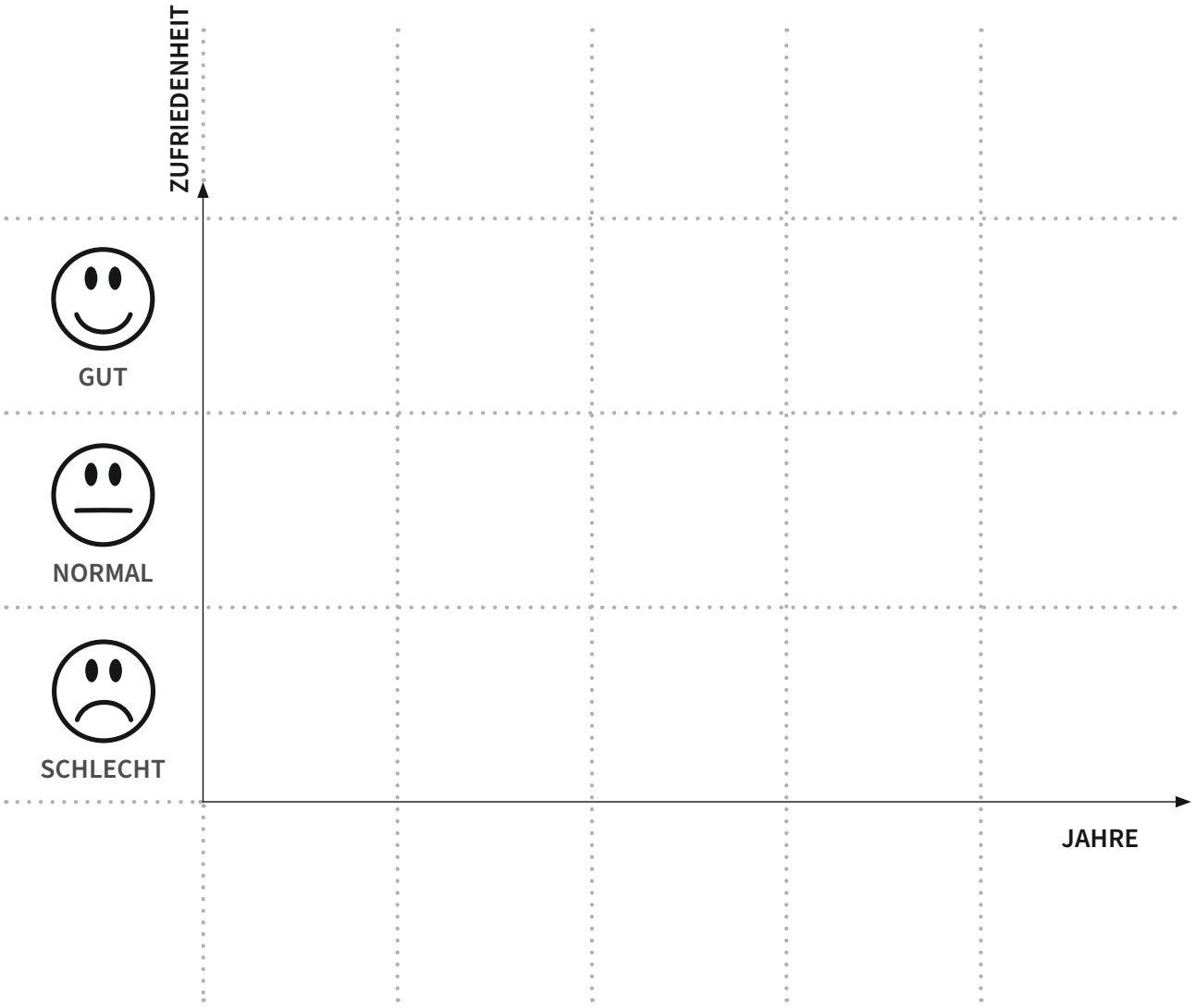
WAS IST LEBENSGLÜCK?

AUFGABEN

1. Zeichne deine persönliche Lebenslinie. Verbinde jeden Hoch- und ggf. Tiefpunkt mit einem Ereignis, das bereits stattgefunden hat oder das du in Zukunft erwartest.

2. Vergleiche deine Lebenslinie mit dem Fotoalbum von Herrn Schmitz. Was macht für dich ein glückliches Leben aus?

3. Erörtert im Plenum, ob und inwiefern dauerhaftes Glück erreichbar ist.



MATERIAL 1

FOTOALBUM – LEBEN DES HERRN SCHMITZ



„Ach, warst du süß.“, sagte meine Mutter.



Das mit der Schule habe ich geschafft.



Altes Auto, erste Freundin – schön.



Ich bin Anwalt, das Leben gehört mir.



Meine beiden Süßen.



Wir genießen das Leben, die Kinder haben ihre eigene Familie.



Bin im Altenheim, denke viel an meine verstorbene Frau.



Ich verabschiede mich von allem, was mir lieb ist.



…

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.

LÖSUNG AB 2

DER WEG EINES BODHISATTVAS – DIE SECHS BEFREIENDEN HANDLUNGEN

AUFGABEN

1. Erkläre kurz den Begriff Bodhisattva.

   Ein Bodhisattva hat sich entschieden, sich zum Nutzen anderer mit ganzer Kraft zu entwickeln.

2. Finde für die ersten vier Befreienden Handlungen passende Redewendungen und begründe deine Wahl.

   - Redewendungen sind Erfahrungswerte. Sie zeigen auf bestimmte menschliche Eigenschaften und gesellschaftliche Werte und können so eine Hilfe in verschiedenen Lebenssituationen sein.
   - Mögliche Redewendungen:
     - Großzügigkeit: Wer gibt, verliert nie. Von nichts kommt nichts.
     - Sinnvolles Verhalten: Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus. Jeder ist seines Glückes Schmied.
     - Geduld: In der Ruhe liegt die Kraft. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.
     - Freudige Anstrengung: Dem Fleißigen gehört die Welt. Ohne Fleiß kein Preis.

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.

   - Sowohl der Beschenkte als auch der, der geschenkt hat, sind froh – und dies macht einen Geburtstag, ein Jubiläum oder ein anderes Fest zu einem besonderen Ereignis. Buddhistische Weisheit meint in diesem Zusammenhang die Verbundenheit aller Dinge und Erscheinungen. Zum Vorgang des Schenkens gehören der, der von Herzen schenkt, das Schenken als Tat und ein Beschenkter, der freudvoll annimmt. Es wird deutlich, dass alles zusammen gehört und kein Aspekt fehlen kann. Wenn man das Beispiel ausweitet, wird einem bewusst, dass wir uns in jeder Situation bzw. mit jeder Handlung gegenseitig beeinflussen – positiv wie negativ.

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.

AB 3B

DIE FÜNFTE BEFREIENDE HANDLUNG

MEDITATION

Alle Menschen wünschen sich Glück und wollen Leid vermeiden. Obgleich dies eine allgemeingültige Tatsache ist, würde ein außenstehender Beobachter aufgrund unseres Verhaltens manchmal das Gegenteil annehmen müssen. Weder Schule noch Eltern können ihren Kindern vollständiges und dauerhaftes Glück beibringen, weil sie es selbst nicht in sich tragen.

Jede starke Glückserfahrung, ganz gleich welches die Umstände waren, lässt sich auf den gleichen Geisteszustand zurückführen: Man verweilt im Hier und Jetzt; Vergangenheit, Zukunft und andere Orte spielen in genau diesem Moment keinerlei Rolle, man lässt sie vorbeiziehen.

Buddhistische Meditation ist eine Methode, diesen Zustand dauerhaft zu machen, jenseits der sich ständig ändernden Gefühle, Gedanken und Geschehnisse. Die innere Freiheit, zu agieren und nicht nur zu reagieren, wächst. So entsteht Raum im eigenen Geist. Je häufiger man sich in Meditation übt, desto fähiger wird man im Alltagsleben, das zu vermeiden, was zu Leid führt und stattdessen das zu tun, was anderen und einem selbst nützt.

AUFGABEN

Ein Experiment: Setze dich gerade hin, entspanne dich und konzentriere dich auf deinen Atem, wie er an der Nasenspitze kommt und geht. Du bist mit deiner gesamten Aufmerksamkeit bei dem Luftstrom, der an der Nasenspitze kommt und geht. Zähle dabei bei jedem Ein- und Ausatmen: 1, 2, 3, … bis du 21 erreicht hast.

Bei buddhistischer Meditation geht es nicht darum, keine Gedanken zu haben oder bessere Gedanken zu erreichen. Wenn Gedanken aufkommen, dann erkennt man sie und lässt sie weiterziehen. Wenn man durch Gedanken abgelenkt wird, kehrt man, ohne sich zu ärgern, wieder zum Atem zurück.

- Gelang es dir, beim Luftstrom und Zählen zu bleiben?
- Was hast du gedacht? An etwas Zukünftiges, an etwas Vergangenes, an diesen Moment?
- Glaubst du, dass du im Alltag auch so viele Gedanken hast, sie nur nicht bemerkst? Könnte ein Zusammenhang zwischen deinen Gedanken und Handlungen bestehen?
- Jetzt versuche, dich zu konzentrieren und eine Zeit lang nicht an ein Nilpferd zu denken.
- Ist das gelungen?
- Wenn nicht, was bedeutet das für den Alltag?
- Gibt es Situationen, in denen du dir wünschst, mehr Abstand zu den Gefühlen zu haben?
- Wenn ja, welche?
- Notiere kurz deine Beobachtungen.

AB 3C

DIE SECHSTE BEFREIENDE HANDLUNG

WEISHEIT

Mit buddhistischer Weisheit ist nicht Schulweisheit und intellektuelles Wissen gemeint, sondern intuitives, spontanes Verstehen aller Dinge. Man erlebt jeden Moment überpersönlich, jenseits aller einschränkenden Gefühle und konzepthafter Vorstellungen. Je mehr man sich für andere öffnet, desto mehr treten die Bemühungen um das eigene „Ich“ in den Hintergrund, und ein enormes Kraftpotenzial wird frei. Dieser wachsende Schatz an Mitgefühl führt zugleich dazu, dass man klarer begreifen kann, wie die Dinge zusammenhängen und was anderen nützt. Man erlebt zunehmend, dass es natürlich ist, nett zu sein. Wenn man erkennt, dass Subjekt, Objekt und Tat Teile derselben Ganzheit sind, verschwindet die Vorstellung: „Ich tue etwas mit dir“, sondern man erkennt, dass jedes Handeln in direkter Verbindung zu allem steht. Diese Erfahrung ist bereichernd.

Sie lässt sich jedoch nicht rein intellektuell erfassen, sondern kann nur umschrieben werden, denn sie entzieht sich allen Begriffen und Vorstellungen. So ähnlich, wie man jemandem, der Zucker nicht kennt, den Geschmack mit Worten nicht wirklich vermitteln kann.

Auf der alltäglichen Ebene begegnet jeder immer wieder dem eigenen Mangel an Weisheit: Man will z.B. eine Entscheidung für andere oder sich selbst treffen, weiß aber nicht, welche Handlung das gewünschte Ergebnis bringen wird; es wird eher zu einer Versuch-und-Irrtum-Entscheidung, in die viel Hoffnung auf die erwartete Lösung gelegt wird. All diese Beschränkungen fallen auf dem buddhistischen Weg nach und nach weg und jede Tat ist von Weisheit durchdrungen.

AUFGABEN

- Du bist in der Innenstadt. Plötzlich hast du ohne ersichtlichen Grund das Gefühl, dass du in ein bestimmtes Gebäude (Geschäft, Einkaufszentrum, Imbiss usw.) gehen musst. Und siehe da, du triffst einen ganz lieben Menschen, den du heute noch anrufen wolltest. Ist dir so etwas schon mal passiert? Erzähle! Was hat dich geleitet, ins Gebäude zu gehen?
- Kennst du Augenblicke, in denen zwei genau das Gleiche denken oder aussprechen?
- Hast du schon mal einen unerklärlichen Schutz in einer gefährlichen Situation gehabt?
- Kennst du Augenblicke, in denen du einfach froh bist, ohne äußeren Anlass und ohne etwas zu erwarten?
- Ist es hilfreich, bei einem Streit das Ganze von einem übergeordneten Standpunkt aus zu betrachten, statt nur auf seinem eigenen Standpunkt zu beharren? Kennst du solche Situationen?
- Wenn man eine größere Sache plant, wie z.B. ein neues Schulgebäude, ist Weisheit erforderlich, damit die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden. Weisheit bedeutet, umfassend alle mit einzubeziehen. Liste auf, an wen zu denken ist.