AB 2

DER WEG EINES BODHISATTVAS – DIE SECHS BEFREIENDEN HANDLUNGEN

Erkennt man, dass alle Lebewesen Glück haben und Leid vermeiden wollen, entsteht der starke Wunsch, wirklich nützlich zu sein. Dieser Wunsch wird zur Antriebskraft für das Handeln. Im Buddhismus gibt es das sogenannte Bodhisattva-Versprechen, in dem man die Einstellung vertieft, alle Fähigkeiten mit unendlicher Kraft und Ausdauer zum Nutzen aller zu entwickeln. 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 nur mitfühlend ist, aber ohne Weisheit handelt, macht Fehler.

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

Die Bodhisattva-Einstellung wird umgesetzt in den Sechs Befreienden Handlungen.

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

Warum werden sie „befreiend“ genannt? Weil man einerseits dadurch einen Zustand erlangt, der frei von Leid ist, andererseits die Weisheit erlangt, dass man nicht von anderen getrennt ist. Die ersten vier beschreiben mitfühlendes Handeln, das zu angenehmen und freundlichen Beziehungen führt. Durch Meditation erlangt man einen stabilen Geist, der sich immer weniger durch Störungen beeinflussen lässt, was Freude und Einsgerichtetheit hervorbringt. Weisheit sollte alle Handlungen durchdringen.

GROSSZÜGIGKEIT

ist das Teilen von Materiellem und immateriellen Werten. Sie schafft Vertrauen und Offenheit, fördert Freundschaften und vermeidet das Gefühl von Einengung. Großzügigkeit öffnet jede Situation und macht jede menschliche Begegnung reich. Man kann auf verschiedene Arten großzügig sein: indem man Materielles gibt; mit persönlichem Einsatz, indem man seine Kraft, Fähigkeiten, gute Gefühle und Eigenschaften teilt, indem man Hilfebedürftige schützt, jemandem eine Ausbildung gibt oder indem man einfach für andere da ist, wenn sie einen brauchen. Am meisten nützt man anderen natürlich, indem man ihnen dazu verhilft, selbstständig zu werden.

SINNVOLLES VERHALTEN

hält menschlichen Austausch in Gang und ist Grundlage für mehr Wachstum. Es bedeutet, Ursachen für Schwierigkeiten zu vermeiden, sein eigenes Leben sinnvoll zu gestalten und anderen so viel wie möglich zu nützen. Das drückt sich durch die zehn positiven Handlungen aus, wie z. B. mit dem Körper schützen, die Wahrheit sprechen, verbindend reden statt Intrigen zu schüren, ruhig und freundlich sprechen statt herabsetzend und respektlos zu reden, eine wohlwollende Einstellung pflegen, da jeder Glück haben und Leid vermeiden will.

GEDULD

schafft Abstand von Schwierigkeiten und geht in zwei Richtungen: Geduld mit sich und mit anderen. Man gibt sich selbst und anderen den Raum zur Entwicklung. Geduld ist die Fähigkeit, Schwierigkeiten mit emotionaler Ausgeglichenheit zu behandeln und Umstände, die (noch) nicht zu ändern sind, durchzustehen. Dies bedeutet jedoch nicht, passiv in einer schlechten Lage zu verharren. Geduld ist ein Gegenmittel gegen Erwartungen, Vorurteile und Zorn. Da Zorn alle aufgebauten guten Beziehungen zerstören kann und einen selbst unglücklich macht, nennt Buddha den Zustand der Geduld das schönste, aber schwierigste Gewand, das man tragen kann. Wer voller Mitgefühl ist und in jeder Lage entspannt bleibt, kann durch nichts gestört werden und wird unerschütterlich.

FREUDVOLLE TAT

schließt Ausdauer mit ein und bedeutet, dass man einfach gerne etwas Nützliches zum Besten aller tut und so gleichzeitig seine Passivität besiegt. 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.

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 und macht das Leben reich. Innerlich wird man freudvoller, äußerlich ändern sich Dinge in einer Art, die man heute mit „Verbesserung der Lebensqualität“ beschreiben könnte.

MEDITATION

schafft einen stabilen Geist, der immer mehr Lust bekommt, in sich zu verweilen. Die innere Freiheit wächst wie eine freudvolle Kraft. Ein tieferes Verständnis gegenüber allen Lebewesen und alltäglichen Situationen entsteht. (ausführlich auf AB 3)

WEISHEIT

Mit buddhistischer Weisheit ist nicht Schulweisheit und intellektuelles Wissen gemeint, sondern intuitive, spontane Einsicht. Alles Einengende, was sich nur auf das eigene Ich bezieht, verschwindet. Auf der alltäglichen Ebene zeigt sich der Mangel an Weisheit, wenn man für sich oder andere entscheiden soll, aber nicht weiß, welche Handlung das gewünschte Ergebnis bringen wird. Dergleichen Beschränkungen fallen auf dem buddhistischen Weg nach und nach weg. Durch Meditation und sinnvolles Handeln entwickelt man zunehmend intuitive Weisheit. Dies führt zum Erleben einer überpersönlichen Sichtweise, die nicht durch eigene Vorstellungen gefärbt ist. Man erkennt, welche Handlung in einer Situation sinnvoll ist.

AUFGABEN

Lesen Sie den Text und besprechen Sie sich in der Gruppe.

1. Erklären Sie, warum diese Handlungen „befreiend“ genannt werden.
2. Warum ist Weisheit bei der Anwendung aller Befreienden Handlungen so wichtig?
3. Präzisieren Sie die Einstellung und Motivation des hintersten Mannes an der Supermarktkasse und vergleichen Sie seine Handlungsweise mit den Befreienden Handlungen.