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 II

ZIELE

Die SuS können:

- erkennen, dass verschiedene Handlungsweisen unterschiedliche Wirkungen hervorrufen.
- die ersten vier Befreienden Handlungen in Verbindung mit Weisheit als buddhistische Methode auf eine Alltagssituation übertragen.
- den befreienden Aspekt der Befreienden Handlungen nachvollziehen und dem Bodhisattvaweg zuordnen.
- Meditation als Methode, Klarheit und Geistesruhe zu entwickeln, kennen lernen.

ANWENDUNG	Die Befreiende Handlung der Meditation	**AB 3** SuS beobachten ihre Erfahrung und tauschen sich aus
SICHERUNG	Der Weg des Bodhisattvas	**Material 1** SuS überprüfen ihr Verständnis
(OPTIONAL) VERTIEFUNG	Welche unmittelbaren und weiterreichenden Auswirkungen haben positive Handlungen?	**Ausschnitt aus der Serie *„How I met your mother“*, Die Kette des Anbrüllens**
ERARBEITUNG	Warum sind die Handlungen befreiend? Der buddhistische Weg – die Sechs Befreienden Handlungen	**AB 2** **LB zu AB 2** SuS erarbeiten Grundlagen und sichern Verständnis durch Transfer
EINSTIEG	Wie kann man eine angespannte Alltagssituation entschärfen?	**AB 1** SuS kommentieren die Situation und bringen Vorschläge

GRUNDLAGE

Was die SuS am Thema interessieren könnte:

- Wie kann ich in Alltagssituationen bestmöglich reagieren?
- Kann ich Glück in die Welt tragen?
- Wie kann ich die richtigen Entscheidungen für mein Leben treffen?

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können …

1. erkennen, dass verschiedene Handlungsweisen unterschiedliche Wirkungen hervorrufen.
2. die ersten vier befreienden Handlungen in Verbindung mit Weisheit als buddhistische Methode auf eine Alltagssituation übertragen.
3. den befreienden Aspekt der Befreienden Handlungen nachvollziehen und dem Bodhisattvaweg zuordnen.
4. Meditation als Methode, Klarheit und Geistesruhe zu entwickeln, kennen lernen.

EINSTIEG

AB 1 stellt eine alltägliche Szene an einer Supermarktkasse vor, die SuS werden zu der Frage geführt, mit welchen Handlungen man in einer angespannten Situation reagieren kann. Die Untersuchungsfrage lautet: Wie kann der hinterste Mann die Situation für alle erleichtern? Es soll zunächst deutlich werden, dass im Alltag oft kleine Aktionen genügen, um Positives zu bewirken. Hierzu bietet sich Gruppenarbeit an, bei einer geeigneten Klasse ist auch ein Rollenspiel denkbar.

ERARBEITUNG

Die Sechs Befreienden Handlungen stellen eine Methode aus der buddhistischen Lehre dar, Mitgefühl und Weisheit zu entwickeln, wodurch mehr Freiheit und Glück entsteht.

Die SuS erhalten **AB 2** mit einem Überblick über die Sechs Befreienden Handlungen. Sie erarbeiten sich in der Gruppe ein Verständnis der Kernaussagen. Die Aufgabenstellungen lenken zu der Einsicht, dass diese Handlungen „befreiend“ sind, weil ein Zustand frei von Leid erlangt wird, verbunden mit der Weisheit sich nicht von anderen getrennt zu erleben. Die SuS wenden dieses Wissen auf das Fallbeispiel von **AB 1** an, die Zuordnungen werden im Plenum besprochen. **LB zu AB 2** gibt mögliche Antworten. Trotz der unterschiedlichen Antworten der SuS, sollte unterschieden werden:

- Wer in eine Situation gefühlsmäßig verstrickt ist, reagiert oft impulsiv, statt sinnvoll zu handeln und ruft wiederum in anderen eine heftige Gegenreaktion hervor.
- Mit genügend Abstand und Gelassenheit hat man meist mehrere Möglichkeiten zu handeln und kann bewusst positiv Einfluss nehmen.
- Ein Bodhisattva handelt zum Nutzen der Lebewesen. Aus dem tiefen Verstehen einer Situation heraus gibt er den Wesen, was sie für ihre Entwicklung brauchen.

VERTIEFUNG, OPTIONAL

Die Thematik kann im Unterrichtsgespräch noch weiter vertieft werden, indem der Dominoeffekt von Handlungen betrachtet wird. Die SuS haben bereits die unmittelbaren positiven Auswirkungen der Befreienden Handlungen für alle Beteiligten betrachtet. In einem weiteren Schritt bedenken sie, was geschehen könnte, wenn diese Personen aus dem Supermarkt herausgehen. Welche Handlungen und Auswirkungen bringen sie jeweils in ihr Umfeld? Handlungen berühren nicht nur die konkrete Situation, sondern darüber hinaus auch die Reaktion der anderen, die wiederum weitere Kreise berühren. So ist alles voneinander durchdrungen – die gegenseitige Bedingtheit aller Erscheinungen soll verdeutlicht werden.

Ein humorvolles Negativbeispiel des Mechanismus von Aktion – Reaktion zeigt der **Hörausschnitt: „How I met your mother“, „Die Kette des Anbrüllens“, Staffel 3, Folge 15, min 9:45 – 10:25**. Die SuS drehen dieses Negativbeispiel ins Positive. Sie können dies auch nochmals auf die Situation an der Supermarktkasse beziehen. Der Austausch erfolgt im Unterrichtsgespräch im Plenum.

Quelle: How I Met Your Mother. Die Kette des Anbrüllens, Internetzugriff: https://www.fernsehserien.de/how-i-met-your-mother/folgen/3x15-die-kette-des-anbruellens-124970 [Stand: 19.10.2020)

SICHERUNG

Material 1 informiert über den Weg des Bodhisattvas bis hin zur Erleuchtung. Die SuS überprüfen ihr Verständnis in Einzelarbeit. Eventuelle Unklarheiten werden besprochen. Die Sicherung kann auch als Hausaufgabe erfolgen.

ANWENDUNG – MEDITATION

Die SuS erhalten die Gelegenheit, eine eigene kurze Erfahrung zur fünften Befreienden Handlung Meditation zu machen. Um den Effekt von Meditation zu veranschaulichen, führt die Lehrkraft zum Einstieg

ein Experiment vor: In ein Glas Wasser wird etwas Erde geschüttet und mit einem Löffel umgerührt, dann wird der Löffel herausgenommen und das Glas zunächst beiseite gestellt. Das trübe aufgerührte Wasser entspricht einem unklaren Geist, der sich durch viele – meist unbewusste – Gedanken ausdrückt.

Die SuS erfahren nun selbst eine kurze Meditation. Die Eine-Minute-Meditation auf **AB 3** wird vom Lehrer vorgelesen, anschließend erhalten die SuS **AB 3** um sich mittels der Aufgabenstellungen im Plenum auszutauschen. Vielleicht haben einzelne SuS das Wasserglas im Auge behalten und weisen darauf hin, so dass alle bei der Betrachtung die Analogie verstehen: Die Erde hat sich abgesetzt und das Wasser ist völlig klar. Die Gedanken sind zur Ruhe gekommen, der Geist ist klar.

INFO

Gedanken sind ein natürlicher Ausdruck des Geistes. Das Problem ist, dass wir uns der Ichbezogenheit unserer Gedanken meistens nicht bewusst sind. Zudem haften wir an ihnen an, nach dem ersten bildet sich ein zweiter, dann ein dritter zum gleichen Thema. Schließlich ist jede unserer Handlungen von unseren Gedanken bestimmt und nimmt dadurch eine persönliche Färbung an. Von der Anhaftung an unsere Gedanken frei zu werden, bedeutet nicht, sie zu unterdrücken, sondern sie einfach weiterziehen zu lassen. Diese Entspannung bringt mehr Raum und Freude in den Geist und so wird es immer natürlicher, mitfühlend zu handeln. Mitfühlendes Handeln zeichnet sich dadurch aus, dass man sich dem anderen ohne Bewertung und Erwartung zuwendet, Weisheit lässt einen das Richtige tun und die Meditation wiederum stärkt und entwickelt die Befreienden Handlungen.

AB 1

AN DER SUPERMARKTKASSE



Ganz vorn an der Kasse möchte eine Kundin zahlen, doch sie hat anscheinend ihre Kreditkarte vergessen. Der hinterste Mann muss einiges ertragen: Er hat einen intensiven Arbeitstag hinter sich, die Frau mit den langen, braunen Haaren drängelt sich vor und nun schiebt ihm eine unaufmerksame Frau auch noch den Einkaufswagen in den Rücken. Die Dame, die sich vordrängelt, ruft nun laut: „Kann man hier nicht eine zweite Kasse aufmachen?“ Alle sind genervt, die Situation ist angespannt.

AUFGABEN

Versetzen Sie sich in die Lage des hintersten Mannes. Spielen Sie Möglichkeiten durch, wie er die Situation für alle erleichtern kann. Notieren Sie Stichpunkte in den drei Bereichen.

DENKEN

REDEN

HANDELN

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.

LÖSUNG AB 2

DER WEG EINES BODHISATTVAS – DIE SECHS BEFREIENDEN HANDLUNGEN

AUFGABEN

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

1. Erklären Sie, warum diese Handlungen „befreiend“ genannt werden.
   - Sie sind befreiend, weil sie Freiraum im eigenen Geist schaffen. Man erlebt bewusst und hat genügend Abstand und Klarheit, um sinnvolle Entscheidungen zu treffen. Durch eine Sichtweise, die erkennt, wie alles miteinander verbunden ist, wird man wirkungsvoller im mitfühlenden Handeln, weil man sieht, was wirklich nützt. Dadurch entstehen Freiheit und Glück.

2. Warum ist Weisheit bei der Anwendung aller Befreienden Handlungen so wichtig?
   - Weil man ohne Weisheit großzügig in sinnlosen Bereichen ist, nicht unterscheiden kann, was sinnvolles Verhalten ist, geduldig wie ein Esel alles erträgt, und freudvoll und tatkräftig Unnützes oder sogar Schädliches vollbringt. Weisheit schützt vor Dummheit.

3. Präzisieren Sie die Einstellung und Motivation des hintersten Mannes an der Supermarktkasse und vergleichen Sie seine Handlungen mit den „Befreienden Handlungen“.
   - Der hinterste Mann denkt nicht nur an sich, er hat eine überpersönliche Einstellung, die das Wohlergehen aller einbezieht.
   - Vergleich mit den Befreienden Handlungen:

WELCHE EINSTELLUNG LIEGT ZUGRUNDE?	WIE DRÜCKT SICH DAS IN DER REDE AUS?	WELCHE HANDLUNG ERFOLGT?
• Ist mir auch schon mal passiert. • Die Frau ist eine ehrliche Person. Ich will ihr helfen. • Alle sind anscheinend am Limit. Wir brauchen eine Auflockerung. • Obwohl ich müde bin, weil ich einen langen Arbeitstag hinter mir habe, lass ich mir die gute Laune nicht verderben. • Keine Situation ist unveränderlich.	• Er fragt nach, wie er helfen kann. • Er beruhigt die Anwesenden und fordert in ruhigem, freundlichem Ton dazu auf, eine zweite Kasse zu öffnen. • Er bietet der Frau gegen Adresshinterlegung an die fehlende Summe auszugleichen.	• Er gibt der vordrängelnden Frau ruhig den Vortritt und macht etwas Platz. • Er bleibt entspannt und gelassen, lächelt der Frau, die ihn angerempelt hat zu, so dass sie sich entschuldigen kann. • Er lächelt die anderen an und macht einen passenden Scherz, der die Lage auflockert. • Er legt der Frau das Geld aus.

MATERIAL 1

DER WEG DES BODHISATTVAS

Im Mittelpunkt des Großen Weges (sanskr.: Mahayana) steht der **Erleuchtungsgeist** (sanskr.: bodhicitta, wörtl. Herz oder Wurzel der Erleuchtung), der Wunsch, zum Wohle aller Wesen die Erleuchtung zu erreichen. Diese Einstellung beruht auf der Einsicht, dass kein überzeugender Grund zu finden ist, warum das eigene Glück bedeutender wäre als das Glück anderer Wesen.

Entdeckt man im Verlauf des buddhistischen Weges die innewohnenden Qualitäten mehr und mehr, so entfalten sich das Mitgefühl und die Fähigkeiten, anderen zu helfen, ganz natürlich. Diese Einstellung macht sowohl die Meditationspraxis als auch das Handeln im Alltag sehr kraftvoll. Jede Tat wird zur Handlung eines Bodhisattvas (wörtl. „Held des Erleuchtungsgeistes“) und damit zu einem Schritt auf dem Weg zur Erleuchtung.

Der **Erleuchtungsgeist des Strebens** bezieht sich darauf, dass man sich geistig auf die Erleuchtung ausrichtet und den einmal gefassten Entschluss nicht wieder vergisst, sondern darauf achtet, kein Lebewesen aus dem eigenen Geist auszuschließen. Man stärkt bei jeder sich bietenden Gelegenheit diese innere Haltung.

Das **Bodhisattva-Versprechen,** von jetzt an bis zur Erleuchtung mit unendlicher Kraft und Ausdauer zum Besten aller Lebewesen zu arbeiten, festigt diesen Entschluss. Dieses Versprechen bezieht sich auf alle zukünftigen Lebenszeiten.

Beim **Erleuchtungsgeist der Anwendung** drückt sich diese Einstellung konkret durch **die Sechs Befreienden Handlungen** (sanskr.: paramitas) aus. Ist diese mitfühlende Aktivität mit der Einsicht verbunden, dass Erleber, Erlebtes und Erleben – Subjekt,



1.000-armiger Tschenresig (Liebevolle Augen)

Objekt und Tat – nicht voneinander zu trennen und Teile einer Ganzheit sind, wird jede Handlung in sich selbst befreiend.

Der Kern der Bodhisattva-Einstellung ist der Entschluss, nicht nur für sich selbst Erleuchtung zu erlangen, sondern allen Lebewesen zu helfen, sich ebenfalls aus dem endlosen Kreislauf der Wiedergeburten (sanskr.: Samsara) zu befreien und Erleuchtung zu erreichen.

AB 3

DER WEG EINES BODHISATTVAS – DIE SECHS BEFREIENDEN HANDLUNGEN – MEDITATION

MEDITATION

Alle Menschen wünschen 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.

Jede starke Glückserfahrung, ganz gleich welches die Umstände waren, findet im Inneren statt. Man ist unabgelenkt im Hier und Jetzt, trauert nicht der Vergangenheit nach, hofft nicht auf die Zukunft und wünscht sich an keinen anderen Ort.

Buddhistische Meditation ist eine Methode, genau diesen Zustand dauerhaft zu machen, jenseits der sich ständig ändernden Gefühle, Gedanken und Geschehnisse ganz entspannt im Hier und Jetzt zu verweilen. So entsteht mehr Raum und Freude im Geist. Man wird frei und kann sinnvoll und bewusst handeln. Je häufiger man sich in Meditation übt, desto stabiler wird der Geist und man wird fähig, das zu vermeiden, was zu Leid führt und stattdessen das zu tun, was anderen und einem selbst nützt.

DIE EINE-MINUTE-MEDITATION

Anleitung: Bei dieser Meditation erhalten Sie die Aufgabe, eine Minute lang Ihre Atemzüge zu zählen. Ein- und Ausatmung werden dabei als ein Atemzug gezählt. Bei dieser Übung geht es nicht um die Anzahl der Atemzüge, sondern um Einsgerichtetheit und Beruhigung des Geistes. Die Aufmerksamkeit wird behutsam auf den Atem gelenkt.

Wir sitzen aufrecht und entspannt, schließen die Augen und spüren, wie der formlose Luftstrom an der Nasenspitze kommt und geht.

(Pause)

Dabei zählen wir unsere Atemzüge und lassen Gedanken und Geräusche vorbeiziehen, ohne sie zu beurteilen.

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

AUFGABEN

- Gelang es Ihnen, beim Luftstrom und dem Zählen zu bleiben?
- Was haben Sie gedacht? An etwas Zukünftiges, an etwas Vergangenes, an andere Orte, an diesen Moment?
- Glauben Sie, dass Sie im Alltag auch so viele Gedanken haben, sie nur nicht bemerken? Könnte ein Zusammenhang zwischen Ihren Gedanken und Handlungen bestehen?

Jetzt versuchen Sie, an nichts zu denken, sondern nur im Gewahrsein zu ruhen.

- Ist das gelungen?
- Wenn nicht, was bedeutet das für den Alltag?
- Gibt es Situationen, in denen Sie sich wünschen, mehr Abstand zu Gedanken und Gefühlen zu haben?
- Wenn ja, welche und wie könnten Sie dies erreichen?

Fazit:
Nur mit genügend Raum im Geist hat man genügend Abstand und Klarheit. Dafür braucht man Geistestraining (Meditation) und Bewusstheit im Leben. Glück ist eine Entscheidung: durch richtige Sichtweise, die erkennt, wie alles miteinander verbunden ist (Weisheit), werden die positiven Handlungen wirklich befreiend. Gleichzeitig wird man immer wirkungsvoller im mitfühlenden Handeln, weil man sieht, was wirklich nützt.