

DIE SECHS BEFREIENDEN HANDLUNGEN

— PARAMITAS —

TEXT

Kurzinhalt:

Buddha gab seinen Schülern die folgenden sechs Ratschläge, wie sie eine liebevolle Einstellung und positive Handlungen zum Besten anderer zum Teil ihres eigenen Weges zu Befreiung und Erleuchtung machen konnten.

„Non scolae sed vitae discimus!“ Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir.

Was bei den alten Römern galt, führt auch zur klaren Sicht auf Buddhas Lehre.

Buddhas Lehrsystem ist lebensnah. Als Buddha bei seiner Erleuchtung gefragt wurde: „Warum lehrst Du?“ war seine Antwort ganz schlicht: „Weil alle Wesen Glück wünschen und niemand leiden will.“ Auf die Frage: „Was lehrst Du?“, war seine Antwort: „Ich lehre, wie die Dinge sind!“

Schnell kann man sehen, dass Buddha in der Art eines guten Lehrers an die Erfahrungen seiner Schüler und Freunde anknüpfte. Er zeigte, wie mit dem zu arbeiten ist, was schon als Anlage vorhanden war.

Im Fall des **Großen Weges** war die Einstellung seiner Schüler, dass es allen Wesen gut gehen soll. Über die eigenen Wünsche nach Glück hinaus waren sie bereit, ihren schon vorhandenen Überschuss mit anderen zu teilen und eingeengte Gedanken und Konzepte als Projektionen ihres Geistes zu durchschauen, ohne sie ernst zu nehmen (Mitgefühl + Weisheit).

Sie hatten den Wunsch, sich selbst zu entwickeln, um mehr an andere geben zu können.

Da eine reiche menschliche Begegnung schon Teil des persönlichen Ausdrucks der Leute war, gab Buddha vertiefende Ratschläge, wie eine liebevolle Einstellung und positive Handlungen zum Besten anderer ein Teil des eigenen Weges zu Befreiung und Erleuchtung sind.

Diese Lehren sind Grundlage des **Großen Weges** und finden sich in den Erklärungen über den „**Erleuchtungsgeist**“ (Bodhicitta). Sie werden gegliedert in das **Streben** und die **Anwendung**.

1. Streben bezieht sich auf die Entwicklung der Einstellung. Buddha rät, vier Qualitäten zum Nutzen von anderen und uns selbst zu vertiefen.

Es sind dies: **Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.**
(Die Vier unermesslichen Wünsche)

2. Jede Einstellung prägt die Qualität folgender Handlungen.

In den Lehren zur Anwendung zeigte Buddha, wie sich die Einstellung mehr und mehr spontan als 6 Befreiende Handlungen (6 Paramitas) ausdrückt. Diese sind auch die Handlungen der *Bodhisattvas*.

1. **Großzügigkeit**
2. **sinnvolles Verhalten**
3. **Geduld**
4. **freudige Anstrengung**
5. **Meditation**
6. **Weisheit**

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

Durch Meditation und Weisheit werden sie noch geschickter und schließlich befreiend. Über den Nutzen für andere hinaus ist „ein guter Mensch sein“ im Buddhismus mehr als Selbstzweck.

Das ist die Basis, die die Bedingungen zur Erkenntnis der Natur des Geistes schafft.

Großzügigkeit ist das Teilen von Materiellem, der eigenen Kraft und guten Gefühlen. Sie schafft Vertrauen und Offenheit, macht jede Begegnung reich und löst Anhaftung im eigenen Geist.

Sinnvolles Verhalten, bisweilen auch *Ethik* genannt, 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.

Geduld schützt den positiven Aufbau durch Ertragen von allen Arten von Schwierigkeiten. Wer voller Mitgefühl ist und in jeder Lage einen entspannten Geist behalten kann, kann durch nichts gestört werden.

Freudige Anstrengung bedeutet, dass wir immer unser Bestes geben und mit Dauerkraft 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. Äußerlich erfährt man die Wesen und die Welt aus freier Sicht. Die persönlich begrenzte Wahrnehmung von Anhaftung und Abneigung, Erwartung und Befürchtung etc. weicht der Einsicht in die vielfältige Bedingtheit aller Erscheinung, der Erfahrung „wie die Dinge sind“ – dies führt zu

Weisheit – hier findet ein vollkommenes Unterscheiden aller Dinge statt und es wird erkannt, dass Subjekt, Objekt und Tat Teile derselben Ganzheit sind. Allgemein betrachtet wird der Weg zur Erkenntnis der Natur des Geistes (Erleuchtung) durch den Aufbau der *zwei Ansammlungen* - positive Eindrücke und Weisheit - vervollkommenet.

Die Quantität des Positiven ermöglicht die Qualität letztendlicher spontaner Einsicht (Weisheit).

Die ersten vier der Befreienden Handlungen schaffen unendlich viele positive Eindrücke im Geist.

Aus positiven Eindrücken entsteht mehr Weisheit.

Meditation schafft weitere gute Eindrücke und ist eine besondere Voraussetzung für die Entwicklung von Weisheit. Die Verwirklichung von Weisheit ist somit die Folge der fünf ersten Befreienden Handlungen. Letztendliche Weisheit aber ist spontaner Ausdruck des Geistes, wenn er frei von jeder Begrenzung und im vollen Besitz der Verwirklichung seiner unbedingten Eigenschaften von Furchtlosigkeit, Freude und aktiver Liebe ist.

Querverweise: 

Meditation

Was ist buddhistische Meditation?

Weisheit, Liebe und Mitgefühl

DIE SECHS BEFREIENDEN HANDLUNGEN

— PARAMITAS —

THEMA

Anknüpfungspunkte

Die Sechs Befreienden Handlungen bahnen den Weg zur Erleuchtung. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil des buddhistischen Praxisweges. Dennoch können sie auch auf einer rein zwischenmenschlichen Ebene betrachtet werden, so dass sie jedem Menschen Hilfestellung geben können, das eigene Verhalten zu reflektieren, um es für sich wie für andere einfühlsamer und erfolgreicher zu gestalten.

Warum kann das Thema für Schüler interessant sein?

Wie kann man Freunde gewinnen und behalten, wie werde ich beliebt und erfolgreich, wie macht mein Leben mehr Freude und mehr Sinn? Das sind Grundfragen, die die Heranwachsenden beschäftigen. Buddha hat mit den sechs Befreienden Handlungen lebensnahe Ratschläge gegeben, in denen das Miteinbeziehen von anderen - also Liebe und Mitgefühl - im Mittelpunkt stehen. Den Schülern kann durch diesen Baustein Folgendes bewusst werden: „Wenn man an sich denkt, hat man Probleme, wenn man an andere denkt, hat man Aufgaben.“ Sie können feststellen, dass die buddhistische Lehre, die Mitgefühl ins Zentrum von persönlicher Entwicklung stellt, mit den Grundwerten unserer humanistischen, idealistischen Weltsicht übereinstimmt und im Leben praktisch anwendbar ist. Durch die fünfte und sechste Handlung, nämlich Meditation und Weisheit lernen die Schüler eine Dimension kennen, die über die reine Verhaltensebene hinausgeht. Nur mit genügend Raum im Geist und der richtigen Sichtweise wirken all die anderen vier positiven Handlungen erst wirklich befreiend.

Lernziele

- Die Schüler lernen die Sechs Befreienden Handlungen als Weg kennen, mit dem man das Ziel buddhistischer Praxis, die Erleuchtung, erreichen kann.
- Die Schüler erkennen, dass diese Handlungen auch im täglichen Leben nützlich und bereichernd wirken.

„Non scolae sed vitae discimus!“ Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir.

Was bei den alten Römern galt, führt auch zur klaren Sicht auf Buddhas Lehre.

Buddhas Lehrsystem ist lebensnah. Als Buddha bei seiner Erleuchtung gefragt wurde: „Warum lehrst Du?“ war seine Antwort ganz schlicht: „Weil alle Wesen Glück wünschen und niemand leiden will.“ Auf die Frage: „Was lehrst Du?“, war seine Antwort: „Ich lehre wie die Dinge sind!“

Schnell kann man sehen, dass Buddha in der Art eines guten Lehrers an die Erfahrungen seiner Schüler und Freunde anknüpfte. Er zeigte, wie mit dem zu arbeiten ist, was schon als Anlage vorhanden war.

Im Fall des **Großen Weges** war die Einstellung seiner Schüler, dass es allen Wesen gut gehen soll. Über die eigenen Wünsche nach Glück hinaus waren sie bereit, ihren schon vorhandenen Überschuss mit anderen zu teilen und eingeengte Gedanken und Konzepte als Projektionen ihres Geistes zu durchschauen, ohne sie ernst zu nehmen (Mitgefühl + Weisheit).

Sie hatten den Wunsch, sich selbst zu entwickeln, um mehr an andere geben zu können.

Da eine reiche menschliche Begegnung schon Teil des persönlichen Ausdrucks der Leute war, gab Buddha vertiefende Ratschläge, wie eine liebevolle Einstellung und positive Handlungen zum Besten anderer ein Teil des eigenen Weges zu Befreiung und Erleuchtung sind.

Diese Lehren sind Grundlage des **Großen Weges** und finden sich in den Erklärungen über den „**Erleuchtungsgeist**“ (Bodhicitta). Sie werden gegliedert in das **Streben** und die **Anwendung**.

1. Streben bezieht sich auf die Entwicklung der Einstellung. Buddha rät, vier Qualitäten zum Nutzen von anderen und uns selbst zu vertiefen.

Es sind dies: **Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut**.
(Die Vier unermesslichen Wünsche)

2. Jede Einstellung prägt die Qualität folgender Handlungen.

In den Lehren zur Anwendung zeigte Buddha, wie sich die Einstellung mehr und mehr spontan als 6 Befreiende Handlungen (6 Paramitas) ausdrückt. Diese sind auch die Handlungen der **Bodhisattvas**.

1. **Großzügigkeit**
2. **sinnvolles Verhalten**
3. **Geduld**
4. **freudige Anstrengung**
5. **Meditation**
6. **Weisheit**

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

Durch Meditation und Weisheit werden sie noch geschickter und schließlich befreiend.

Über den Nutzen für andere hinaus ist „ein guter Mensch sein“ im Buddhismus mehr als Selbstzweck.

Das ist die Basis, die die Bedingungen zur Erkenntnis der Natur des Geistes schafft.

Großzügigkeit ist das Teilen von Materiellem, der eigenen Kraft und guten Gefühlen. Sie schafft Vertrauen und Offenheit, macht jede Begegnung reich und löst Anhaftung im eigenen Geist.

Sinnvolles Verhalten, bisweilen auch *Ethik* genannt, 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.

Geduld schützt den positiven Aufbau durch Ertragen von allen Arten von Schwierigkeiten. Wer voller Mitgefühl ist und in jeder Lage einen entspannten Geist behalten kann, kann durch nichts gestört werden.

Freudige Anstrengung bedeutet, dass wir immer unser Bestes geben und mit Dauerkraft 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. Äußerlich erfährt man die Wesen und die Welt aus freier Sicht. Die persönlich begrenzte Wahrnehmung von Anhaftung und Abneigung, Erwartung und Befürchtung etc. weicht der Einsicht in die vielfältige Bedingtheit aller Erscheinung, der Erfahrung „wie die Dinge sind“ – dies führt zu

Weisheit – hier findet ein vollkommenes Unterscheiden aller Dinge statt und es wird erkannt, dass Subjekt, Objekt und Tat Teile derselben Ganzheit sind. Allgemein betrachtet wird der Weg zur Erkenntnis der Natur des Geistes (Erleuchtung) durch den Aufbau der **zwei Ansammlungen** - positive Eindrücke und Weisheit - vervollkommnet.

Die Quantität des Positiven ermöglicht die Qualität letztendlicher spontaner Einsicht (Weisheit).

Die ersten vier der Befreienden Handlungen schaffen unendlich viele positive Eindrücke im Geist.

Aus positiven Eindrücken entsteht mehr Weisheit.

Meditation schafft weitere gute Eindrücke und ist eine besondere Voraussetzung für die Entwicklung von Weisheit. Die Verwirklichung von Weisheit ist somit die Folge der fünf ersten Befreienden Handlungen. Letztendliche Weisheit aber ist spontaner Ausdruck des Geistes, wenn er frei von jeder Begrenzung und im vollen Besitz der Verwirklichung seiner unbedingten Eigenschaften von Furchtlosigkeit, Freude und aktiver Liebe ist.

DIE SECHS BEFREIENDEN HANDLUNGEN

— PARAMITAS —

MATERIAL

Einstieg

1. Schritt

Die Schüler formulieren im Brainstorming oder in Gruppenarbeit, welche Ziele sie in ihrem Leben haben (nicht nur, aber auch materielle Ziele).

Beispiele für Antworten:

beliebt sein
Spaß haben
Erfolg haben
einen Partner haben
reich sein
Karriere machen
Kinder und Familie
sportlicher Erfolg

2. Schritt

Anschließend sollen die Schüler formulieren, was man braucht, um die gesteckten Ziele zu erreichen.

Beispiele für Antworten:

Anstrengung
sich gut benehmen / soziales Verhalten
Geduld
harte Arbeit
Energie oder Geld investieren
ausdauernd sein

3. Schritt

Lehrerinput:

Der Lehrer nennt die Befreienden Handlungen, die sich direkt aus den Aussagen der Schüler ableiten lassen.

Als Buddhist will man nicht nur gut leben, sondern Befreiung und Erleuchtung erreichen. Man benötigt also auch noch die Befreienden Handlungen *Meditation* und *Weisheit*. Meditation gewährt den nötigen Raum, dass man die vier Handlungen überhaupt anwenden kann. Die Weisheit steht nicht für sich, sondern ist die Sichtweise, die alle anderen fünf durchdringt und sie erst befreiend macht: Subjekt, Objekt und Tat werden als Ganzheit erlebt.

Es ergibt sich das Tafelbild als Tabelle, in die die Ergebnisse der Gruppenarbeit eingetragen werden können. Alternativ kann auch der Lichtkegel verwendet werden

Großzügigkeit	Sinnvolles Verhalten	Geduld	Freudige Anstrengung	Meditation	Weisheit

Gruppenarbeit zu den einzelnen Befreienden Handlungen

Die Klasse wird in sechs Gruppen aufgeteilt und jede der Gruppen erhält eines der Arbeitsblätter zu den Sechs Befreienden Handlungen.

Jedes dieser Arbeitsblätter besteht aus einer kurzen Erklärung zum jeweiligen Thema, einer Beschreibung einer Situation, einem Sprichwort und einigen Fragen zum Thema.

Auswertung

Die Schüler haben sich in den Gruppen intensiv mit ihrem Thema auseinandergesetzt. Sie sollen jetzt, statt ihre Erkenntnisse einfach vorzustellen, diese anhand einer Geschichte anwenden. Die Klasse erstellt dann einen gemeinsamen Hilfeplan für folgende Situation, wobei jede Gruppe „ihre“ Befreiende Handlung einbringt.

Susanne aus eurer Klasse ist ein ziemlich anstrengendes Mädchen. Sie kann stundenlang auf einen einquasseln und ist auch ziemlich schlecht in der Schule. Ihr wisst, dass sich ihre Eltern überhaupt nicht verstehen. Der Vater trinkt häufig und schlägt die Mutter. Außerdem ist die Familie ziemlich arm. Jetzt vertraut Susanne dir an, dass sie schwanger ist...

Erstellt gemeinsam einen Klassenhilfeplan. Macht erst in eurer Gruppe ein Brainstorming, wie ihr „eure“ Befreiende Handlung einbringen wollt.

Die Schüler werden bald merken, dass Meditation und Weisheit über die alltäglichen Handlungen hinausgehen. Es handelt sich hierbei nicht nur um einfache Verhaltensweisen, durch die man aktiv werden kann, sondern um eine bestimmte Haltung, die hinter all diesen Handlungen steht. Hierbei muss der Lehrer eventuell diesen Gruppen Hilfestellungen oder Beispiele geben.

Man braucht als Voraussetzung Ruhe und den Abstand aus der Meditation, um mit dem Vater zu reden, der eventuell ausfällig wird. Man braucht die Weisheit, damit man nichts zu persönlich und dramatisch nimmt, und entspannt mit der Situation umgehen kann. Mitgefühl heißt nämlich nicht Mitleid. Man muss ohne Stolz handeln, da sonst die Hilfestellung leicht zu einem Helfersyndrom oder schlicht zur Überforderung des Helfenden werden kann. Weisheit bedeutet auch, Susanne nicht zu bevormunden oder abhängig zu machen und ihr vor allem zu helfen, dass sie sich selbst helfen kann.

Transfer

Finde eine Befreiende Handlung, die dir besonders zusagt oder eine, die dir fehlt - und wende sie einen Tag lang an. Beobachte, was sich dadurch für dich und in deiner Umgebung ändert.

Alternative: aktuelle Situationen aus Presse/Fernsehen (Krieg, Kriminalität, Politik, Wirtschaft...), in denen etwas schief gegangen ist – welche Befreiende Handlung hätte helfen können?

Arbeitsblatt *Großzügigkeit*

Großzügigkeit öffnet jede Situation! Sie schafft Vertrauen und macht jede menschliche Begegnung reich. Man kann auf verschiedene Arten großzügig sein: indem man Materielles gibt; man kann aber auch großzügig sein mit persönlichem Einsatz, indem man seine Kraft und guten Gefühle teilt, indem man Hilfebedürftige schützt, jemanden eine Ausbildung gibt, indem man einfach für andere da ist, wenn sie uns brauchen und seine Zeit und Anteilnahme gibt. Am meisten nützt man anderen natürlich, indem man ihnen dazu verhilft, selbständig zu werden.

Aus buddhistischer Sicht gibt Buddhas Lehre den Menschen Mittel, um besser leben und auch um über dieses Leben hinaus gute Bedingungen schaffen zu können. Sie gibt das Verständnis von den unbegrenzten Möglichkeiten unseres Geistes.

Damit Geben auch zu einer wirklich „Befreienden Handlung“ wird, muss man ohne die Erwartung geben, dass man etwas zurückbekommt, mit der Einstellung von Liebe und Mitgefühl und ohne Stolz. Die Motivation bestimmt die Qualität der Handlung. Je weniger wir an uns denken, desto fähiger werden wir aus der Situation heraus, anderen das zu geben, was sie tatsächlich brauchen.

Ein Sprichwort: „Von nichts kommt nichts.“

Stellen wir uns folgende Situation vor, die Großzügigkeit im emotionalen Bereich verdeutlicht:

Jemand gibt eine Party. Es wird gute Musik gespielt, aber niemand tanzt. Es kommt keine Freude auf. Dann - ein Partygast beginnt zu tanzen, gibt von seiner Freude und Inspiration. Dies überträgt sich auf die anderen und die Party wird ein Erfolg.

Einige Fragen zum Thema:

Dein/e Freund/in kommt zu Besuch. Er/Sie wirkt mürrisch und angespannt. Wie kannst du die Situation verändern?

Kennst du selbst Situationen, in denen du großzügig gehandelt oder reagiert hast ohne dir über einen Vorteil für dich Gedanken gemacht zu haben?

Wurdest du selbst schon einmal durch die Großzügigkeit eines anderen überrascht? Was hat dies in dir bewirkt?

Arbeitsblatt *Sinnvolles Verhalten*

Jeden Tag führen wir unzählige verschiedene Bewegungen aus, sagen unzählige Worte und haben noch viel mehr Gedanken.

Die zweite Befreiende Handlung gibt nun Tipps für unser zwischenmenschliches Verhalten, um unser Leben bedeutungsvoll und nützlich für andere und uns selbst zu gestalten.

Wenn wir verstehen, dass sinnvolles Verhalten auf der Basis von Liebe und Mitgefühl zu positiven Feed-back-Erfahrungen führt, werden wir verantwortungsbewusster mit unseren Handlungen umgehen. Drücken wir mit dem, was wir tun, sagen und denken Freundschaft, Liebe, Verbundenheit und Anteilnahme aus, dann bringen wir nicht nur anderen Glück, sondern setzen angenehme Eindrücke in unseren eigenen Geist und formen damit unser jetziges Leben und unsere Zukunft. Das funktioniert genauso umgekehrt. Jeder weiß, wie froh es uns machen kann, etwas Positives zu tun und wie schlecht und bedrückt wir uns fühlen, wenn wir anderen bewusst Schaden zufügen. Je weniger wir aus Hoffnung und Furcht heraus handeln, desto klarer und zielgerichteter wird unser Verhalten sein. Die Einstellung ist es, die eine Handlung wirklich zu einer positiven Handlung macht. Wer an sich denkt, hat Probleme, wer an andere denkt, hat Aufgaben.

Ein Sprichwort:

„Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.“

„Jeder ist seines Glückes Schmied.“

Stell dir vor, du bist umgezogen und kommst als Neuer an eine fremde Schule, in eine fremde Klasse. Du stellst fest, dass die anderen mit dem Schulstoff wesentlich weiter sind als du. Außerdem liegst du mit deinem Outfit nicht ganz im Trend. In der Klasse herrscht eine gute Stimmung, doch du fühlst dich wie ein Außenseiter.

Einige Fragen zum Thema:

1. Wie möchtest du von den anderen behandelt werden, damit du dich „aufgehoben“ fühlst? (Antwort auf die Geschichte bezogen)
2. Aus der oben genannten Situation könnte Mobbing entstehen. Welche Rolle spielen deiner Meinung nach diejenigen, die nichts tun? Was könnte hier sinnvolles Verhalten sein?
3. Was meinst du, braucht ein Mensch - geh von deinen eigenen Wünschen aus - von anderen Menschen, um sich wohl zu fühlen?
4. Was bedeutet für dich sinnvolles Verhalten auf körperlicher, sprachlicher und geistiger Ebene?
5. Erinnere dich an eine Situation in der du von der Wirkung deiner eigenen Handlung überrascht wurdest! (*Beispiel: Du hast einer älteren Frau deinen Platz im Bus angeboten und die Sache schnell wieder vergessen. Ein paar Tage später siehst du sie wieder und sie schenkt dir ein liebevolles Lächeln.*)

Arbeitsblatt *Geduld*

Geduld ist das Gegenteil von Zorn!

Zorn entsteht aus dem Gefühl von Schwäche und Ohnmacht und ist im Prinzip eine Adrenalinvergiftung, unter deren Einfluss wir nicht nur Freundschaften und Liebesbeziehungen zerstören können, sondern auch die angenehmen Eindrücke in unserem Geist. Es ist als würden wir unser Geld verbrennen, um etwas Wärme zu erzeugen. Und wir werden immer wieder erleben, dass Gewalt Gegengewalt heraufbeschwört und wir auch selbst keine Ruhe finden.

Alles was wir uns mit „sinnvollem Verhalten“ aufgebaut haben, wird zunichte, wenn wir mit der Motivation von Zorn handeln.

Betrachten wir die Auswirkungen im alltäglichen Leben, dann stellen wir fest, dass wir im Zorn oft Dinge tun und sagen, die wir danach, wenn wir wieder klar denken können, bereuen. Auch erschrecken wir über die Auswirkungen unserer Tat. Da kann schnell eine Freundschaft zur Feindschaft werden. Geben wir Zorn einen Platz in unserem Verhalten, dann frisst er sich immer stärker in uns hinein und wird immer unkontrollierbarer.

Um mehr Kontrolle über Zorn zu gewinnen, rät Buddha zum Gegenmittel der Geduld.

Geduld ist die Fähigkeit, Schwierigkeiten mit Ausgeglichenheit zu behandeln und Umständen, die nicht zu ändern sind, wie z. B. Krankheit, ohne Panik zu begegnen.

Wenn wir uns selbst nicht als Zielscheibe fühlen, dann können wir besser sehen, dass die Menschen sich genauso verhalten, wie sie sich fühlen. Und es gelingt uns, Mitgefühl mit zornigen Menschen zu entwickeln, weil wir verstehen, dass sie eher aus Verwirrung als aus Bosheit handeln und von Zorn getrieben, kaum Einfluss auf ihr Verhalten haben.

Geduld sollte allerdings nicht mit Schwäche verwechselt werden. Man soll und muss in schwierigen Situationen Stellung beziehen, mutig sein und andere stoppen oder schützen. Die Einstellung, die uns dabei hilft, dies ohne Zorn zu tun, ist die eines Arztes, der weiß, dass er etwas wegschneiden muss um Schlimmeres zu verhindern, doch seine Einstellung ist die von Mitgefühl - am besten ohne jede Art von Stolz.

Geduld ist also ein Ausdruck von Stärke und Reife und hat nichts mit Erdulden zu tun, ganz im Gegenteil. Wer zulässt, dass andere sich daneben benehmen, nützt weder ihnen noch sich.

Nur wer selbstsicher und stark ist und sich selbst nichts mehr beweisen muss, kann diese Art von Geduld zeigen.

Ein Sprichwort:

„Kleine Hunde bellen, große Hunde müssen das nicht, sie wissen, dass sie groß sind!“

Stell dir vor, du stehst in einer Warteschlange im Supermarkt. Es sind einige Leute vor dir und du wirst schon etwas ungeduldig. Dann schiebt sich jemand von der Seite vor dir in die Schlange ein.

Einige Fragen zum Thema:

1. Welche Bestandteile der Situation in der Geschichte sind nicht zu ändern und welche können verändert werden?
2. Was hast du in der Geschichte für Reaktionsmöglichkeiten, um die Situation zu meistern ohne auszuflippen?
3. Wie hätte sich in der Geschichte derjenige, der sich vorgedrängelt hat, verhalten können um deine Gefühle zu schonen?
4. 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 die Situation aus der Distanz und ohne Zorn ein, und wie würdest du jetzt handeln?
5. Wie reagierst du, wenn du zornig bist? (Gewohnheitsmuster)

Arbeitsblatt *Freudige Anstrengung*

Wenn wir uns großzügig verhalten und in einer Weise handeln, die andere Menschen bereichert, dann werden auch wir innerlich reich. Wir können den Menschen mehr Geduld entgegenbringen und verschwenden unsere Energie nicht durch Zorn. Dies bewirkt einen Überschuss, den wir dann wiederum zum Besten für andere und uns einsetzen können. Je mehr Überschuss-Energie wir einsetzen und je geringer unser Stolz ist, desto mehr entwickeln wir uns.

Jedes Mal, wenn wir in das, was wir tun, eine Extra-Kraft hineinstecken, dann bekommen wir ein Mehr an Energie und Qualitäten.

Dies funktioniert auch im sportlichen Bereich so, z.B. beim Krafttraining. Wenn wir über die gewohnten Grenzen gehen, über unsere „Schmerzgrenze“ hinaus, dann gewinnt der Körper an Kraft und Ausdauer.

Aber 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, geschieht nichts, sind sie zu stark gespannt, dann reißen sie.

Dies gilt für die Arbeit mit dem Geist gleichermaßen wie für das Erreichen weltlicher Ziele.

Lernen wir für eine Prüfung, müssen wir uns mit den Möglichkeiten und Grenzen unserer Leistungsfähigkeit auseinandersetzen.

Aber in jedem Fall bringt die Überwindung der eigenen Trägheit und der eingefahrenen Konzepte im alltäglichen Leben (ich bin eben so; ich kann das nicht...) eine Verbesserung der Lebensqualität. Es entsteht Freude und Überschuss.

Ein Sprichwort:

„Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.“ oder: „Ohne Fleiß kein Preis.“

Eine Geschichte:

Du bist ganz gut in Mathe, aber seit dem Lehrerwechsel kommst du nicht mehr mit dem Stoff klar und hast bereits dreimal eine Sechs geschrieben. Im zweiten Halbjahr geht es nun um deine Versetzung. Nachhilfe können und wollen deine Eltern nicht bezahlen, außerdem glaubt sowieso niemand daran, dass du es schaffen wirst.

1. Was wirst du tun?
2. Für welche Dinge setzt du dich ein? Was davon ist sinnvoll für dich und was für viele Menschen?
3. Hast du schon einmal etwas Besonderes erreicht? Was hast du dafür eingesetzt?
4. Hast du schon einmal aus einer eingefahrenen Situation herausgefunden, indem du dich selbst überwunden hast?
3. Wie hätte sich in der Geschichte derjenige, der sich vorgedrängelt hat, verhalten können um Deine Gefühle zu schonen?
4. 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 die Situation aus der Distanz und ohne Zorn ein, und wie würdest du jetzt handeln?
5. Wie reagierst du, wenn du zornig bist? (Gewohnheitsmuster)

Arbeitsblatt *Meditation*

(nur wenn sich Schüler finden, die das gerne ausprobieren wollen)

Alle Menschen wünschen sich Glück und wollen Leid vermeiden.

Obgleich dies eine allgemeingültige Tatsache ist, würde ein außenstehender Beobachter aufgrund unseres Verhaltens häufig das Gegenteil annehmen müssen.

Wir rennen geschäftig hin und her, lassen uns von jedem „Trip“ einfangen, der vor unserem geistigen Auge vorbeispaziert und sind mehr damit beschäftigt zu reagieren als zu agieren.

Wir wünschen uns Glück, aber es fehlen uns die Mittel, die uns zum Glückhsein führen. Buddhistische Meditation ist eine perfekte Methode, die uns sowohl dazu verhilft, dass wir unseren Alltag (inklusive unserem Gefühlsleben) besser meistern, ebenso wie sie uns die Möglichkeit bietet zu verstehen, was hinter unseren Gedanken und Gefühlen steht. (siehe Buddha-Natur)

Mit Hilfe der Meditation der Geistesruhe (Shine) können wir durch Konzentration auf den Atem eine schützende Distanz zu unseren Gefühlen und Gedanken aufbauen. Die Zurückziehung in Meditation ist eine Laborsituation, in der wir uns zunächst ohne äußere Ablenkung darin üben, unsere Gedanken und Gefühle vorbeiziehen zu lassen, ohne sie festzuhalten, aber auch ohne sie zu verdrängen.

Betrachten wir ein Gefühl mit Abstand, fallen wir nicht unmittelbar in diesen Zustand hinein, sondern wir sind in der Lage zu entscheiden, was wir damit anfangen wollen. Wir lassen uns nicht mehr von einem „Trip“ einfangen.

Es entstehen Raum und Freiheit im eigenen Bewusstsein.

Je häufiger wir uns in Meditation üben, desto fähiger werden wir im Alltagsleben, das zu tun, was uns und anderen nützt und das zu meiden, was uns und anderen schadet.

Meditation macht unser Leben bedeutungsvoll!

Ein Sprichwort:

Meditation ist „müheloses Verweilen in dem, was ist.“

„Gut Ding braucht Weile.“

„Eile mit Weile.“

„Bewusstheit heißt, dass der Geist dort ist, wo der Hintern ist.“

Ein Experiment:

Fragt euren Lehrer, ob ihr euch in einen ruhigen Raum zurückziehen könnt. Setzt euch gerade hin und achtet ganz entspannt, aber konzentriert auf euren Atem, wie er an der Nasenspitze kommt und geht.

Ihr seid mit eurer gesamten Aufmerksamkeit bei dem Luftstrom, der an der Nasenspitze kommt und geht. Zählt dabei bei jedem Ein- und Ausatmen: 1,...2,... bis ihr 21 erreicht habt. Bei buddhistischer Meditation geht es nicht darum, keine Gedanken zu haben oder bessere Gedanken zu erreichen. Wenn Gedanken aufkommen, dann erkennt man sie und bleibt einfach beim Konzentrationsobjekt. Wenn man abgelenkt war, kehrt man einfach ohne sich zu ärgern wieder zum Atem zurück.

1. Gelang es euch, beim Luftstrom und dem Zählen zu bleiben?
2. Was habt ihr gedacht? An etwas Zukünftiges, an etwas Vergangenes, an diesen Moment?

Jetzt versucht euch zu konzentrieren und eine Zeit nicht an ein grüngestreiftes Nilpferd zu denken.

1. Ist das gelungen?
2. Wenn nicht, was bedeutet das für den Alltag?
3. Gibt es Situationen, in denen ihr euch wünscht mehr Abstand zu den Gefühlen zu haben?
4. Wenn ja, welche?
5. Was macht ihr in so einer Situation?
6. Wie könnte Meditation dabei helfen?

Arbeitsblatt *Weisheit*

(am besten geeignet für die leistungsstärksten Schüler)

Mit buddhistischer Weisheit ist nicht Schulweisheit und intellektuelles Wissen gemeint, sondern intuitives, spontanes Verstehen aller Dinge. Je mehr wir uns für andere öffnen, 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 wir immer intuitiver und klarer begreifen, wie die Dinge zusammenhängen und was anderen nützt. Wenn wir erkennen, dass Subjekt, Objekt und Tat Teile derselben Ganzheit sind, haben wir immer weniger das Gefühl: „Ich tue etwas mit dir“ und fühlen uns auch nicht mehr als Zielscheibe. Wir erleben immer stärker, dass es natürlich ist, nett zu sein.

Aber diese Erfahrung lässt sich rein intellektuell nicht erfassen. Sie 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.

Ein Zitat:

Es gibt mehr Dinge zwischen Himmel und Erde, als unsere Schulweisheit sich erträumen lässt. *(William Shakespeare)*

Eine Geschichte:

Du machst einen Einkaufsbummel. Plötzlich hast du ohne ersichtlichen Grund das Gefühl, dass du in ein bestimmtes Geschäft gehen musst. Und siehe da, du triffst eine ganz liebe Schulfreundin, die du heute noch anrufen wolltest.

1. Ist dir so etwas schon mal passiert? Erzähle!
2. Wie erklärst du dir, dass man manchmal weiß, wer anruft, bevor man den Hörer abhebt?
3. Kennst du Augenblicke, wo zwei genau dasselbe denken oder aussprechen?
4. Hast du schon mal einen „Schutzengel“ in einer gefährlichen Situation gehabt? Was ist passiert?
5. Kennst du Augenblicke, in denen du einfach froh bist ohne äußeren Anlass oder in denen etwas besonders gut gelingt, obwohl du gar nichts erwartest?

