Das Paramita (Tugend) Disziplin

Ein Thema aus dem Buddhismus

Beim Paramita **Disziplin** geht es darum, sich für das zu entscheiden, was man als wichtig und richtig erkannt hat und es auch zu tun. Diese Fähigkeit erfordert zunächst Einsicht. Etwas tun, nur weil man es tun soll, bringt noch nicht viel. Das kann man sich zur Gewohnheit machen oder man kann es tun, um anderen zu gefallen, um Eindruck zu schinden oder um nach außen als guter Mensch dazustehen. Viel wichtiger ist, dass man eingesehen oder gefühlt hat, warum man sich dafür entscheidet. Natürlich ist das nicht immer einfach und erfordert Beschäftigung.

Diese Entscheidung zu kultivieren, zu üben und weiter zu trainieren, das braucht (Selbst)Disziplin. Sich immer wieder dafür entscheiden, was man für richtig erkannt hat, auch wenn es manchmal schwerfällt. Als Hilfe kann man sich ein Vorbild nehmen, bei dem man abschauen kann, wie es sich verhält, wie es spricht und gibt.

In vielen Lebensbereichen kann dir (Selbst)Disziplin helfen. Doch bevor du beginnst, (Selbst)Disziplin zu trainieren, frage dich: Wie viel Selbstdisziplin habe ich eigentlich? Damit kannst du starten.

Auf der Rückseite findest du eine Tabelle mit Beispielen aus verschiedenen Lebensbereichen, die du von einer Skala von 0 – 10 bewerten sollst.

0 bedeutet, hier habe ich keine Selbstdisziplin, bei 10 habe ich sehr große Selbstdisziplin.

Lebensbereich	Skala 0 - 10
1.) Wäscht du dir regelmäßig die Hände?	
2.) Putzt du dir täglich zweimal die Zähne?	
3.) Isst du regelmäßig Obst und Gemüse?	
4.) Wie oft treibst du Sport die Woche?	
5.) Wie aufgeräumt ist dein Zimmer/dein Arbeitsplatz?	
6.) Wie rasch erledigst du deine Hausaufgaben?	
7.) Wie konsequent lernst du für Prüfungen?	
8.) Schaffst du es, regelmäßig Pausen beim Lernen zu machen?	
9.) Wie viele Stunden in der Woche siehst du fern?	
10.) Wie lange spielst/liest du täglich auf deinem Handy?	
11.) Wie häufig unternimmst du etwas mit deinen Freunden?	
12.) Wie oft hilfst du deinen Eltern/Geschwistern?	
13.) Wie oft meditierst du, zumindest für ein paar Minuten?	