

AUFGABEN

1. Erläutert untenstehende Abbildung und erklärt den Zusammenhang mit Glück.

- Wenn man Ursache und Wirkung bedenkt, ist man achtsam in seinen Taten, Worten und Gedanken. Durch positive Handlungen entsteht Glück.
- Mit Mitgefühl bezieht man andere Wesen ein und wünscht, dass es ihnen gut geht. Mit Weisheit kann man sinnvolle Entscheidungen treffen, dadurch entsteht Glück.
- Meditation entfernt Verwirrung und man gewinnt innere Freiheit. Statt in Problemen verstrickt zu sein, kann man froh und spielerisch handeln.



2. Lest den Text in **Material 2** und tragt in die Tabelle die wichtigsten Merkmale ein. Besprecht euch in der Gruppe.

BUDDHAS LEHRE IM ÜBERBLICK

	Wissen über Weg und Ziel	Meditation als Methode	Anwendung im Alltag
Diamantweg	<ul style="list-style-type: none"> • Vertrauen in die eigene Buddhanatur • Erleuchtung 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifikation mit Erleuchtung 	<ul style="list-style-type: none"> • Reine Sicht • Alles als freudvoll erfahren
Großer Weg	<ul style="list-style-type: none"> • Mitgefühl und Weisheit • Leerheit erkennen • Erleuchtung 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Wesen werden einbezogen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sechs Befreiende Handlungen
Theravada	<ul style="list-style-type: none"> • Karma • Ursache und Wirkung • Ich-Illusion auflösen • Befreiung 	<ul style="list-style-type: none"> • Geistesruhe • Stabiler Geist 	<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit mit Körper, Rede, Geist