

AUFGABEN

Besprechen Sie die Aufgaben mit einem Partner.

1. Vergleichen Sie die Haltung des Bodhisattvas mit den inneren Ursachen zu Glück, die Sie in AB 1 erarbeitet haben.

- Grundzufriedenheit – geringes Anhaften an das „Ich“
- gut ausgebautes soziales Netz - Wunsch zum Besten aller Wesen zu handeln
- Vertrauen untereinander - das Glück anderer einbeziehen
- freie eigene Lebensgestaltung - Wunsch sich zu entwickeln
- gefühlte Sicherheit und Freiheit – mutig und unerschütterlich

2. Erläutern Sie die buddhistischen Begriffe „Mitgefühl und Weisheit“.

Mitgefühl bedeutet:

- zu verstehen, dass alle Wesen Glück erleben möchten und dass das eigenen Glück nicht davon getrennt ist
- den Wunsch zu haben allen Wesen zu nutzen
- kein Lebewesen auszuschließen
- das Potenzial des anderen zu sehen und dessen Fähigkeiten zu stärken
- mutig und unerschrocken trotz widriger Umstände das Glück der anderen im Fokus zu haben
- völlig überpersönlich, ohne Anhaftung an ein Ich, Sinnvolles zu tun

Weisheit bedeutet:

- zu erkennen, was zu Glück und zu Leid führt und dementsprechend zu handeln
- wahrzunehmen, wie eine Situation wirklich ist
- sich mit anderen verbunden zu fühlen
- unerschütterlich zu sein durch das Verstehen der Vergänglichkeit, auch bei schwierigen Situationen
- zu wissen, dass alle Phänomene durch Bedingungen zusammengesetzt sind und keine dauerhafte Existenz aufweisen

3. Welchen Stellenwert hat Meditation?

- Meditation ist ein Training, durch das mehr Weisheit, Freude, Raum, Klarheit, Unerschütterlichkeit entsteht. Meditation ist eine der „Sechs Befreienden Handlungen“.