LÖSUNG AB 3

BUDDHISTISCHE KERNAUSSAGEN, DAS LEBEN SINNVOLL ZU NUTZEN

1. ZU URSACHE UND WIRKUNG

Aufgabe: Ordnen Sie sinnvolle Handlungen zu.

gesundes, langes Leben	Leben schützen
Reichtum, immer genug haben	Freigebigkeit
Harmonie, Freundlichkeit	glückbringendes sexuelles Verhalten
man hört die Wahrheit, genießt Ansehen	die Wahrheit sagen
man hat genug Freunde	Eintracht schaffen
Erfreuliches über sich hören	ruhig und vertrauensvoll sprechen
was man sagt, bewirkt Veränderungen	sinnvolle Rede führen
ausgeglichener Geisteszustand	genügsam und zufrieden sein
man hat Vertrauen in andere	wohlwollend sein
Scharfsinn	die richtige Anschauung entwickeln

2. ZU MOTIVATION UND EINSTELLUNG

Aufgabe: Begründen Sie Ihre Auswahl! Besprechen Sie sich in der Gruppe.

Die erste und letzte Antwort sind richtig. Die Einstellung sollte so sein, dass ich das Glück von allen nicht vom eigenen Glück trenne. Denn auf lange Sicht führt diese Einstellung zu Gewohnheitstendenzen und prägt das Erleben.

3. ZUR SICHTWEISE

Aufgabe: Tauschen Sie sich aus. Dieses „frei im Augenblick“ zu verweilen gibt einen Geschmack von der Raumnatur des Geistes. Kennen Sie solche kurzen Momente? Kennen Sie das Gefühl, mehr als das begrenzte Ich zu sein? Warum kann man dieses Gefühl der Freiheit nicht dauerhaft halten? Wodurch kann man es üben?

- Die SuS tauschen Erfahrungen aus, etwa Erlebnisse beim Sport (Skifahren, Surfen, Klettern), in der Natur (Gebirge, Meer), in der Liebe, mit guten Freunden, wenn man jemandem hilft, …
- In oben genannten Situationen erlebt man das Hier und Jetzt kraftvoll und intensiv und vergisst dabei an sich zu denken.
- Das Gefühl der Freiheit ist nicht zu halten, wenn Befürchtungen und Hoffnungen des Ichs den Augenblick überlagern, wenn Erwartungen einengen, wenn störende Gefühle trüben, …
- Meditation ist eine Methode die Ich-Anhaftung zu überwinden und in der Raumnatur des Geistes zu verweilen. Auch im alltäglichen Erleben übt man, indem man die Aha-Momente der Offenheit zulässt und im Hier und Jetzt bewusst ist.