AB 3

BUDDHISTISCHE KERNAUSSAGEN, DAS LEBEN SINNVOLL ZU NUTZEN

1. ZU URSACHE UND WIRKUNG

Handlungen und ihre Wirkungen entsprechen sich. Wenn man sich eine Wiedergeburt unter guten Bedingungen wünscht, muss man entsprechende Ursachen durch seine Handlungen setzen.

gesundes, langes Leben	
Reichtum, immer genug haben	
Harmonie, Freundlichkeit	
man hört die Wahrheit, genießt Ansehen	
man hat genug Freunde	
Erfreuliches über sich hören	
was man sagt, bewirkt Veränderungen	
ausgeglichener Geisteszustand	
man hat Vertrauen in andere	
Scharfsinn	

Aufgabe: Ordnen Sie sinnvolle Handlungen zu.

Leben schützen – glückbringendes sexuelles Verhalten – Eintracht schaffen – wohlwollend sein – sinnvolle Rede führen – genügsam und zufrieden sein – Freigebigkeit – die Wahrheit sagen – die richtige Anschauung entwickeln – ruhig und vertrauensvoll sprechen

2. ZU MOTIVATION UND EINSTELLUNG

Gefühle und Einstellungen färben unser Erleben und prägen die weitere Entwicklung. Welche Einstellung bringt sowohl im jetzigen als auch in zukünftigen Leben Glück?

- Alle Lebewesen mögen glücklich sein
- Mir ist es egal, wie es anderen geht
- Hauptsache, ich habe meinen Vorteil
- Handeln zum Nutzen aller Beteiligten

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

3. ZUR SICHTWEISE

Je mehr man versteht, dass der Geist an sich unzerstörbar ist, desto eher lösen sich Erwartungen und Befürchtungen auf und man kann frei im Augenblick verweilen oder handeln.

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?