LÖSUNG AB 2

DIE ÜBERWINDUNG DER ICH-ILLUSION

AUFGABEN

1. Zur Vorstellung vom Ich:

- Können Sie diese buddhistischen Aussagen mit der eigenen Erfahrung in Zusammenhang bringen?
  Ja, das ist offensichtlich.

- Was bedeutet diese Aussage, dass man nicht mehr Zielscheibe ist? Finden Sie Beispiele aus Alltagssituationen!
  Anstatt sich zu ärgern, bleibt man ruhig und handelt mit Mitgefühl. Bei Verlust ist man sich bewusst, dass sich Dinge verändern. In schwierigen Situationen versteht man, dass auch andere ähnliche Probleme haben.

- Machen Sie Vorschläge, wie man weniger ichbezogen handeln kann.
  Man denkt auch an andere und handelt entsprechend: Ich teile meinen Kuchen usw.
  Man versteht übergeordnete Zusammenhänge und dass andere auch glücklich sein wollen:
  Man übernimmt Verantwortung.

2. Zum Umgang mit Gefühlen:

- Wann sind Gefühle störend?
  Wenn sie zu stark sind und die Führung übernehmen. Wenn man abhängig wird.
  Wenn man andere und sich selbst schädigt.

- Welche „Störgefühle“ können Sie benennen?
  Zorn, Wut, Ärger, Eifersucht, Neid, Gier, Sucht, Dumpfheit, Trägheit, Arroganz, Misstrauen, …
  Begierde, Depression, Lustlosigkeit, Angst, …

- Wie drücken sich „Störgefühle“ aus, wenn man sie unkontrolliert auslebt?
  Zu stark, man ist ihnen ausgeliefert. Man macht sich lächerlich. Man zerstört Freundschaften und Vertrauen.

- Worin liegt der Vorteil, wenn man ein „Störgefühl“ nicht ausagiert, sondern es bewusst loslässt?
  Man gewinnt Entscheidungsfreiraum. Man bleibt souverän. Andere können sich auf einen verlassen.

- Wie kann man lernen, nicht auf „Störgefühle“ einzugehen, sondern gelassen zu bleiben?
  Training, Meditation, Achtsamkeitsübungen, Einsicht, aus Erfahrung lernen, Humor entwickeln, über sich selbst lachen können, …