AB 2

DIE ZEHN NÜTZLICHEN UND SCHÄDLICHEN HANDLUNGEN IM BUDDHISMUS

Alle Wesen wollen Glück erleben und Leid möglichst vermeiden. Buddha gab entsprechende Ratschläge.

Durch positive Handlungen werden gute Eindrücke im Geist aufgebaut, was zu einem tiefen Vertrauen und der Entwicklung von befreienden Fähigkeiten und überpersönlichen Qualitäten führt.

Negative Handlungen werden aus der grundlegenden Unwissenheit und dualistischen Sichtweise ausgeführt, weil man nicht erkennt, dass letztendlich alles, was wir tun, denken und sagen, auf einen selbst zurückfällt.

Die buddhistischen Lehren zielen auf einen achtsamen und bewussten Umgang mit Körper, Rede und Geist.

Im Buddhismus gilt das Prinzip der Eigenverantwortung. Jeder ist für sein Tun verantwortlich. So gibt Buddha mit Blick auf das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma) Hinweise zu sinnvoller Sichtweise und Verhalten. Auch die zugrundeliegende Motivation spielt eine wesentliche Rolle.

	NÜTZLICHE HANDLUNGEN	SCHÄDLICHE HANDLUNGEN
KÖRPER	Leben schützen	töten
	freigiebig sein	stehlen und betrügen
	glückbringendes sexuelles Verhalten leben	sexuelles Leid bringen
REDE	die Wahrheit sagen	lügen und Vertrauen missbrauchen
	Eintracht schaffen	Menschen trennen und verleumden
	ruhig und vertrauensvoll sprechen	grob und verletzend reden
	sinnvoll reden	sinnlos reden
GEIST	genügsam und zufrieden sein	habgierig und neidisch sein
	wohlwollend sein	böswillig sein
	die richtige Anschauung entwickeln	falsche Anschauungen haben

AUFGABEN

Lesen Sie den Text und arbeiten Sie in der Gruppe.

1. Welche der Ratschläge Buddhas sind für Sie neu und ungewohnt?
2. Erläutern Sie die Kategorie „geistige Handlungen“, indem Sie die jeweiligen Folgen aufzeigen.
3. Entwickeln Sie Ideen, welche Auswirkungen eine Handlung für Sie selbst und für Ihr Umfeld hat, sowohl kurzfristig und auch über einen längeren Zeitraum. Wählen Sie je ein positives und negatives Beispiel aus. Stellen Sie Ihre Antworten in einer MindMap oder Tabelle dar.