AB 4

NÜTZLICHES HANDELN IM ALLTAG



Formuliere einen Handlungsgrundsatz, so wie Buddha rät.

Wie kann man diesen Handlungsgrundsatz im eigenen Leben umsetzen? Findet konkrete Beispiele.

Formuliert dazu nützliche Tipps.

MOTIVATION

ACHTSAMKEIT

TRAINING



Atem- und Achtsamkeitsmeditationen aller buddhistischen Schulen helfen in diesem Zusammenhang, mehr Abstand zu inneren und äußeren Erlebnissen zu erlangen. Die so entstandene Geistesruhe lässt die Freiheit heranwachsen, Leidbringendes zu vermeiden und sich für glückbringendes Verhalten zu entscheiden. Man nimmt die Dinge nicht mehr persönlich und ist durch die daraus entstehende Freiheit in der Lage, sinnvoll und kraftvoll zum Besten aller Wesen handeln zu können.