LÖSUNG AB 4

NÜTZLICHES HANDELN IM ALLTAG



Formuliere einen Handlungsgrundsatz, so wie Buddha rät.

z. B.: Handle achtsam mit Körper, Rede und Geist.
Handle so, dass möglichst Glück entsteht, vermeide leidbringende Handlungen!

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

z.B.: freundlich sein anstelle zu ärgern, das Positive in einer Situation sehen und aufhören zu nörgeln, andere bemerken anstelle sie zu übersehen, …

Formuliert dazu nützliche Tipps.

MOTIVATION – Denke an das Glück möglichst vieler Wesen!

ACHTSAMKEIT – Sei dir bewusst, wie du handelst, was du redest und was du denkst.

TRAINING – Übe dich darin, was dir bisher schwer gefallen ist.



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.