LÖSUNG AB 2

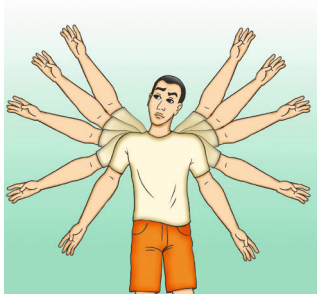
BUDDHISTISCHE VERGLEICHE FÜR DEN GEIST

AUFGABEN

Für den „zeitlosen Erleber“ hat Buddha verschiedene Symbole gegeben.

1. Unterstreiche die Aussagen, die auf das Erleben von dauerhaftem Glück hinweisen.
   - Siehe Grafik.

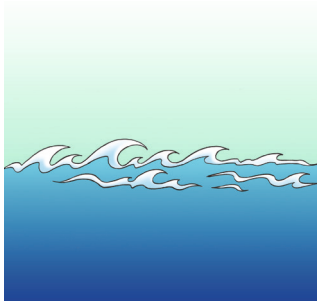
2. Macht euch den Unterschied zwischen zwei möglichen Erlebnisebenen deutlich. „Glück ist eine bewusste Entscheidung.“ Wo liegt der Schlüssel? Finde mit deinem Partner ein konkretes Beispiel.
   - Indem man sich durch Sorgen nicht verrückt macht. Der durch Gefühle aufgewühlte Geist wird zur Ruhe gebracht, indem man sich nicht mit den Wellen der Gedanken identifiziert, sondern mit dem eigenen Erleber, welcher vergleichbar mit der Tiefe des Ozeans ist.
   - Indem man sich nicht ärgern lässt und mitfühlend die Perspektive wechselt. Man versteht, dass es dem anderen gerade nicht gut geht, hat Geduld mit ihm und entschärft die Situation durch freundliche Worte. Man vertraut darauf, dass die Wolken des Ärgers vorbeiziehen werden.



Es gibt hinter den Erlebnissen einen zeitlosen Erleber, auf den Verlass ist. Die innere Freude des Erlebers (= Geist) ist viel reicher als die bedingten und sich ständig verändernden Erfahrungen.



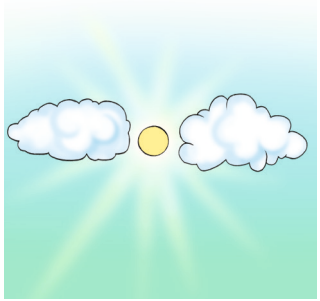
Der Geist ist wie ein kostbarer Diamant. Seine Strahlkraft tritt hervor, wenn die Schleier der Unwissenheit und der Störgefühle vollkommen beseitigt sind.



Identifiziert man sich nur mit den oberflächlichen Wellen, erlebt man ein ständiges Auf und Ab. Ruht man in der Weite und Tiefe des Ozeans, kann man den Tanz der Wellen genießen.



Die temporären Bilder im Spiegel werden aufgrund von Vorstellungen bewertet und als real erlebt. Der Spiegel symbolisiert die Fähigkeit des Geistes bewusst zu erleben.



Der Geist ist wie die leuchtende Sonne, die immer scheint. Wolken kommen und gehen, genauso wie unsere Gedanken und Gefühle.

GEIST OHNE STÖRUNGEN

Wie wäre es, wenn der Diamant, der Ozean, der Spiegel oder die Sonne unser wahrer Zustand wären und wir diesen erleben würden?