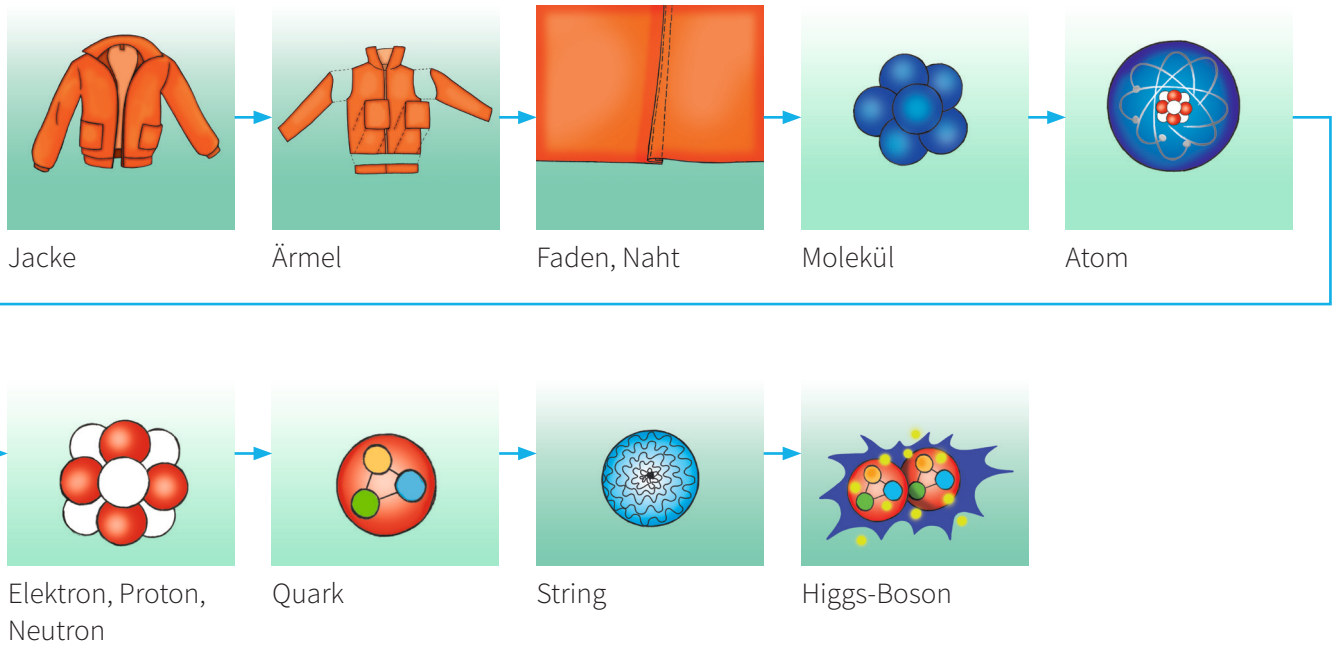
LÖSUNG AB 3

REFLEXION ÜBER DIE WIRKLICHKEIT



AUFGABEN

1. Erläutern Sie diese Bildabfolge. Besprechen Sie sich dabei mit Ihrem Partner. Beziehen Sie auch die Erkenntnisse aus Material 3 mit ein.

   Je weiter man in den Mikrobereich zoomt, umso kleiner werden die Partikel. Was bleibt am Ende übrig? Raum? Energie? – Eine letztendlich feste materielle Wirklichkeit ist nicht zu finden.

2. Reflektieren Sie darüber, was die Aussagen aus dem Herz-Sutra für die „Wirklichkeit“ des eigenen Körpers der Gedanken und Gefühle bedeuten könnten.

   Auch der eigene Körper, die Gedanken und Gefühle ändern sich die ganze Zeit. Sie haben keine letztendliche Eigenexistenz. Alles entsteht im Raum des „Erlebers“ und vergeht auch wieder.

3. Welchen Ratschlag würde Buddha vermutlich jemandem geben, der sehr an seinem Körper hängt, der in seinen Gedanken und Gefühlen verstrickt ist?

   Alles ist nicht so festgefahren, wie es üblicherweise wahrgenommen wird. Man hat durch seine innere Einstellung den Schlüssel, wie man Situationen erlebt. Man muss nicht an seinen alten Gewohnheiten festhalten. Die Identifizierung mit dem Vergänglichen führt zu Leid. Die Einsicht, dass alle Gefühle vergänglich sind, öffnet den Raum für neue Möglichkeiten. Meditiere und entwickle deine inneren Qualitäten! Sei dein inneres Licht!