LÖSUNG AB 2

PRAKTISCHER NUTZEN VON BUDDHISTISCHER MEDITATION IM ALLTAG

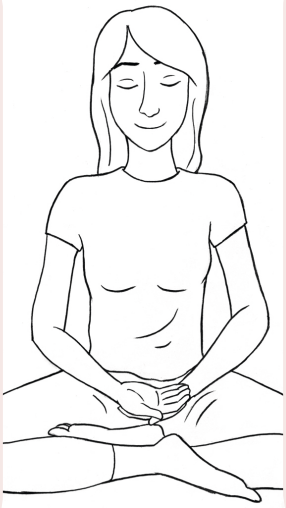
Eine Wirkung der Meditationspraxis ist, dass der Praktizierende sich in schwierigen Lebenssituationen nicht mehr so leicht von störenden Gefühlen (z.B. Wut, Angst etc.) mitreißen lässt.

AUFGABEN

1. In welcher schwierigen Alltagssituation könnten die genannten Wirkungen von buddhistischer Meditation praktischen Nutzen haben?
2. Verändert sich der Alltag, wenn man regelmäßig meditiert? Überlegt mögliche Rückwirkungen der Meditation auf den Alltag. Bedenkt dabei auch die Auswirkungen auf das Umfeld.

Schwierige Alltagssituation

- Lernen für eine Klassenarbeit
- Streit mit einem Freund/mit einer Freundin …
- anderen in einem Gespräch zuhören …
- Probleme bei einer Entscheidungsfindung …
- Niedergeschlagenheit, Depression, Gefühl der Sinnlosigkeit …



Meditation bewirkt

- die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und man kommt zur Ruhe
- man bekommt Abstand zu schwierigen bzw. störenden Gefühlszuständen (wie z.B. Wut/Ärger)
- man ist achtsamer und bewusster
- man ist klarer im Geist
- man erlebt mehr Freude und Mitgefühl

Positive Auswirkungen auf das Umfeld:

Solange man selbst verwirrt ist oder leidet, kann man wenig nützlich für andere sein.
Umso klarer und achtsamer man ist, desto mehr sieht man, was ansteht und kann helfen.
Die gute Laune färbt auch auf andere ab.