LÖSUNG AB 1

BUDDHISTISCHE MEDITATION

AUFGABEN

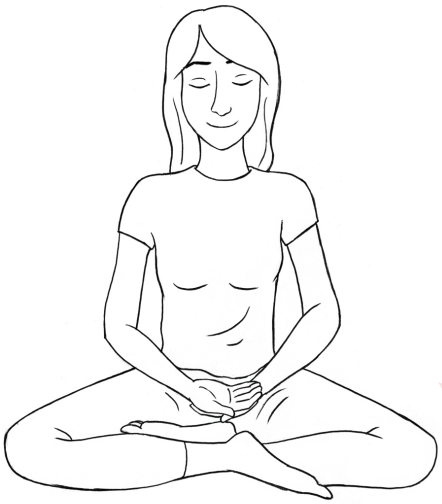
1. Lies den Text in **Material 2** und notiere Stichpunkte in den Sprechblasen.
2. Tausche dich mit deinem Nachbarn aus und ergänze weitere Stichpunkte.
3. Vergleicht eure Ergebnisse mit einer Nachbargruppe.
4. Einigt euch in der Gruppe, welche Stichpunkte ihr für eure Präsentation aufschreibt.
5. Stellt eure Ergebnisse im Plenum vor.

Was versteht man unter buddhistischer Meditation?

Meditation ist die Übung, den Geist in einen ausgeglichenen Zustand zu bringen, so dass man mühelos in dem verweilen kann, was ist. Meditation ist die Übung, den Geist im Hier und Jetzt ruhen zu lassen.

Welche positiven Wirkungen hat Meditation?

- 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



Wie ist die Sitzhaltung?

Voller oder halber Lotussitz (rechtes Bein auf oder vor dem linken Bein) oder auch auf einem Stuhl sitzend. Wichtig ist vor allem, dass der Rücken gerade ist, aber nicht steif. Die Hände liegen ineinander.

Welche Arten von buddhistischer Meditation gibt es? Welche Ziele haben sie?

ARTEN VON MEDITATION	ZIEL DER JEWEILIGEN MEDITATION
1. Meditation der Geistesruhe: Man konzentriert den Geist auf eine Stelle: auf einen Gegenstand (wie z.B. eine Kerze) oder auf den Atem oder auf eine Buddha-form, die man vergegenwärtigt.	Befreiung von allem, was einen stört: Ängste, störende Gefühlsausbrüche und Verwirrung verschwinden.
2. Einsichtsmeditation: Man sieht, wie Gedanken und Gefühle in der Offenheit des Geistes entstehen, wie sie dort spielen und sich auch wieder auflösen, so wie Wellen im Meer.	Volle Erleuchtung: Der Geist erkennt sich selbst und alle Fähigkeiten des Geistes kommen zum Vorschein. Man erlebt in jeder Situation Furchtlosigkeit, Freude, die von nichts abhängig ist, und Mitgefühl.