

DER ACHTFACHE PFAD

DES BUDDHAS ZUR BEFREIUNG VON HERZ UND GEIST

Angemessene/weise/effektive/

gründliche/ausgewogene...

1. ... Sichtweise/Erkenntnis
2. ... Absicht
3. ... Sprache/Kommunikation
4. ... Verhalten/Handeln
5. ... Leben
6. ... Bemühen
7. ... Interesse/Beobachten (Sati)
8. ... Sammlung/Konzentration

DER ACHTFACHE PFAD

1. angemessene/weise/effektive **SICHTWEISE ERKENNTNIS** (*Weisheitsschulung*)

Es geht um ein realistisches Verständnis der Realität. Dazu gehört:

- Die Anerkennung, dass alle Dingen vergänglich und miteinander verbunden sind
- Ein Bewusstsein für die Ursachen von Leid und Unzufriedenheit im eigenen Leben
- Die Einsicht, dass unser Handeln Konsequenzen hat
- Eine offene und vorurteilsfreie Haltung gegenüber neuen Erkenntnissen

Angemessene Sichtweise kann durch kritisches Denken, tiefgehende (Selbst)Reflexion, Analyse und den achtsamen Austausch mit anderen gefördert werden.

Fragen zum gemeinsamen Erforschen:

- Was bedeutet für dich **die angemessene Sichtweise/Erkenntnis einzunehmen**, vor dem Hintergrund der aktuell krisengeschüttelten Welt? Ganz konkret!
- Welche **heilsamen Fähigkeiten, Kräfte, Bedürfnisse und Ideen** holt diese Zeit der Unsicherheit, des Wandels und der Krisen in dir hervor?