

## Fragen zum gemeinsamen Erforschen:

- Was bedeutet für dich **die angemessene Absicht / Gestimmtheit** vor dem Hintergrund der aktuellen krisengeschüttelten Welt? So konkret wie möglich!
- Welche **heilsamen Fähigkeiten, Kräfte, Bedürfnisse und Ideen** weckt diese Zeit der Unsicherheit, des Wandels und der Krisen in dir?

## DER ACHTFACHE PFAD

### 2. Angemessene/weise/effektive **ABSICHT** (*Weisheitsschulung*)

bezieht sich auf die Motivation, die Absicht und die innere Haltung. Dazu gehört:

- das Kultivieren von Mitgefühl, Freundlichkeit und Wohlwollen sich selbst und anderen Menschen und Lebewesen gegenüber;
- achtsam, weise und heilsam mit den eigenen Gedanken und Emotionen umzugehen;
- destruktive Verhaltensmuster, die in Gier, Hass oder Neid gegründet sind, zu überwinden;
- Eine positive Grundhaltung und Grundgestimmtheit zu entwickeln;
- ...

## WAS IST WESENTLICH FÜR DICH?

...wenn du das weißt, dann musst du vermutlich eine Entscheidung treffen!

- Was ist wichtig?
- Was lasse ich zurück?
- Was lenkt mich ab?
- Was brauche ich jetzt wirklich?