

ÜBUNGSAUFGABE zu geschicktem Handeln heute:

1. Wie erlebst du im Alltag, dass dein Handeln ein Ausdruck deiner inneren Haltung ist? Kannst du Beispiele teilen, in denen du bewusst aus Klarheit und Mitgefühl gehandelt hast?
2. Was bedeutet es für dich, aus innerer Freiheit und nicht aus Fremdbestimmung, der Suche nach Anerkennung oder Angst zu handeln? Wie kannst du diese Freiheit im Umgang mit aktuellen Krisen (wie Klimawandel, soziale Ungleichheit, politische Instabilität) bewahren?
3. In welchen Momenten fällt es dir schwer, aktiv zu werden, und wie gelingt es dir, aus Passivität oder Ohnmacht ins weise Tun zu kommen? Welche kleinen Schritte sind möglich?
4. Wie könntest du die fünf Silas (z.B. Respekt vor allem Lebendigen, Nachhaltigkeit, Gewaltlosigkeit, Suchtstruktur bewältigen) konkret in dein tägliches Leben integrieren? Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?
5. Welche Bedeutung haben kleine, bewusste Handlungen für dich selbst und dein Umfeld? Wie wirken sie sich auf dein Wohlbefinden und das Zusammenleben aus?

Diese Fragen kannst du für dich nutzen, um nach und nach unser Thema in dir und in deinem Alltag lebendig werden zu lassen. Du kannst diese Fragen auch in deiner Kleingruppe nutzen oder mit einem/r Kalyanamitra. Wenn du magst, dann formuliere ausgehend von einer oder mehrerer dieser Fragen Übungsaufgaben, die du konkret umsetzen kannst!!

Ich wünsche dir Freude beim Forschen und Erkennen und Reifen!