

Die vierte Achtsamkeitsübung – Aufmerksames Zuhören und liebevolles Sprechen

ARBEITSAUFTRAG bis 25.05.2020

1. Betrachtet den *kursiv gesetzten Satz im Text* (Z.9 ff). Erläutert ihn anhand einer beispielhaften Situation.
2. Überlegt, welche Folgen es hat, Unwahrheiten zu verbreiten oder nur mangelhaft informiert zu sein.
3. Im Vietnamesischen gibt es ein Sprichwort: „Es kostet nichts, liebevoll zu reden.“ Wir brauchen nur unsere Worte sorgfältig zu wählen, um andere Menschen glücklich zu machen. Erläutert, welche Wirkung Worte auf andere Menschen haben können. Fallen euch beispielhafte Situationen dazu ein, die ihr selbst erlebt habt?

Im Bewusstsein des Leides, das durch unachtsame Rede und aus der Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, bin ich entschlossen, liebevolles Sprechen und tiefes Zuhören zu kultivieren, um anderen Freude und Glück zu bereiten und ihr Leiden lindern zu helfen.

5

Im Wissen, dass Worte sowohl Glück als auch Leiden hervorrufen können, bin ich entschlossen, nichts Unwahres zu sagen und Worte zu gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung fördern.

10

Ich werde keine Nachrichten verbreiten, ohne ganz sicher zu sein, dass sie der Wahrheit entsprechen, und werde nichts kritisieren oder verurteilen, worüber ich nichts Genaues weiß.

Ich will Äußerungen unterlassen, die Uneinigkeit oder Zwietracht verursachen können oder die dazu führen können, dass Familien oder Gemeinschaften zerbrechen. Ich bin entschlossen, alle Anstrengungen zur Versöhnung und Lösung aller Konflikte, so klein sie auch sein mögen, zu unternehmen.

15

Thich Nhat Hanh: Nimm das Leben ganz in deine Arme. Die Lehre des Buddha über die Liebe. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2006. S. 141



Achte auf deine Worte in Auseinandersetzungen, damit sie niemanden verletzen.

