

Name: _____

Klasse: _____

Der Edle Achtfache Pfad

Der Edle Achtfache Pfad ist eine der bekanntesten Lehren des Buddha. Er entspricht der vierten Edlen Wahrheit, also dem Weg zum Aufhören des Leidens.

Das Symbol für den Pfad ist ein achtspeichiges Rad, genannt *Dharmachakra* oder *Rad des Dharma*. Es ist gleichzeitig ein Sinnbild für den Buddhismus. Die acht Speichen stehen für die einzelnen Schritte des Edlen Achtfachen Pfades. Alle Buddhisten sollten sich bemühen, dem Edlen Achtfachen Pfad zu folgen.

Und das sind die acht Schritte des Edlen Achtfachen Pfades:

Rechte Ansicht - verstehen, dass das Leben immer Veränderung mit sich bringt, was wir oft als leidvoll erfahren. Erkennen, dass der Weg, um Leiden zu überwinden und glücklicher zu werden, im Befolgen des Achtfachen Pfades liegt.

Rechter Entschluss - sich selbst verpflichten, dem Pfad mit ganzem Herzen zu folgen.

Rechte Rede - in positiver und hilfreicher Weise reden, die Wahrheit sprechen.

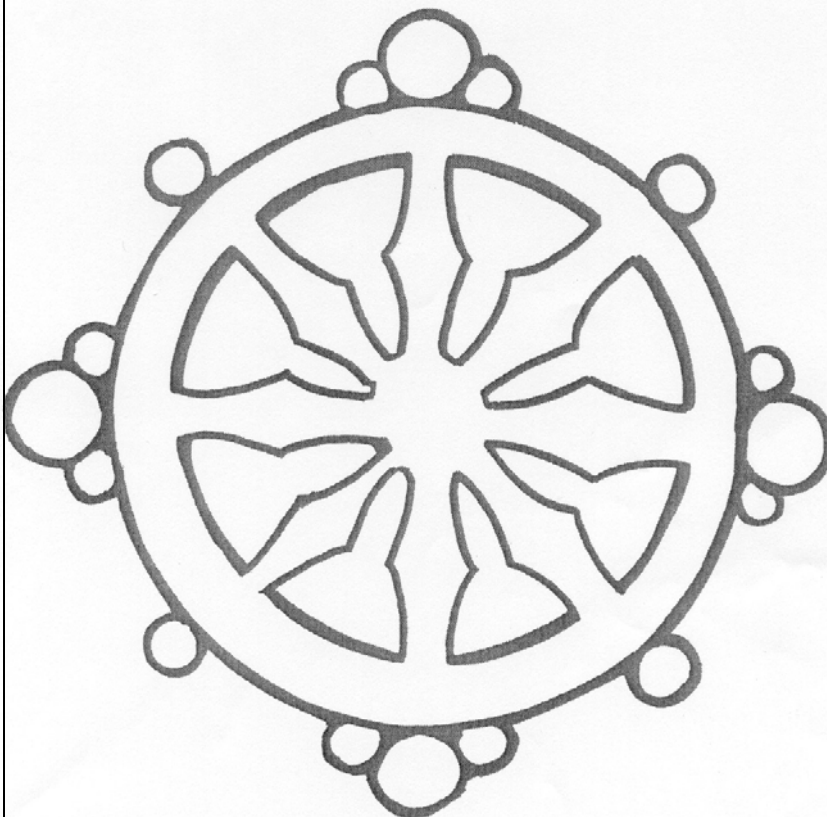
Rechtes Verhalten - ein Leben anhand der ethischen Vorsätze führen.

Rechter Lebensunterhalt - einer Arbeit nachgehen, die anderen nicht schadet, sondern ihnen hilft.

Rechte Anstrengung - freundlich und positiv gesinntes Denken üben.

Rechte Achtsamkeit - sich selbst, anderer Menschen und seiner Umwelt völlig gewahr sein.

Rechte Meditation - geistiges Training für eine ruhige und positive innere Haltung.



Aufgaben:

1. Beschrifte jede Speiche des abgebildeten Rades mit je einem Schritt des Edlen Achtfachen Pfades.
2. Erkläre mit eigenen Worten, was jeder Schritt bedeutet.
3. Suche dir einen Schritt heraus, den du besonders wichtig findest und schreibe auf, wie er in der heutigen Zeit zum Ausdruck kommen könnte.