



Der

Lotusgarten.

Der Edle Achtfache Pfad zum Flanieren.



Acht Blüten, acht Pfadabschnitte.

Acht Pfadabschnitte, acht Lotusblüten, 48 kleine Mini-Challenges. Ein Heft, das du ausdruckst, das dich herausfordert, an dem du wachsen kannst. Blütenblatt für Blütenblatt.

Aber zugegeben: ein bisschen Spiel hat noch niemandem geschadet und wer hat keinen Spaß an kleinen Herausforderungen? Jeder der acht Pfadabschnitte bekommt hier seine eigene Lotusblüte mit sechs Blütenblättern, eine pro Mini-Challenge.



Dharma, so bunt wie das Thangka im Lieblingstempel

Hier erwarten dich pro Pfadabschnitt vier Seiten mit Übungen, Meditationen und Lotusblüten zum Ausmalen.

Arbeite dich durch die sechs Mini-Challenges. Sobald eine gelingt, mal das passend nummerierte Blütenblatt auf der ersten Seite des entsprechenden Abschnitts aus.

Mach die Kurzmeditation und beantworte für dich die Reflexionsfrage.

Mit einem kurzen Abschlusstext am Ende jedes Abschnitts endet der Ritt auf der Blüte und die nächste erwartet dich.

What the trigger? Du findest hier für jeden Abschnitt „Trigger“. Das sind „Anker“ im Alltag, die dich an deine aktuelle Aufgabe aus diesem Büchlein für brave, vergnügungssüchtige Buddhisten erinnern sollen, die gerne Lotusblüten ausmalen.

Wachsen statt abhaken.

Nicht jedes Blütenblatt muss an einem Tag in den Farben deiner Wahl erblühen. Manche Mini-Challenges gelingt sofort, andere brauchen Zeit zum Wachstum. Aber auch eine halb ausgemalte Blüte erstrahlt in Güte. (Sorry für den blöden Reim.)

Knospen-Regel: Du darfst ein Blütenblatt auch erst als Knospe andeuten – ein leiser Farbstrich für den Anfang, volle Pracht, wenn die Challenge sitzt. Ein Garten darf wachsen.

Außerdem warten acht Spezialsymbole auf dich: Dharmachakra, Muschelhorn, Bodhiblatt & Co. verstecken sich in den Abschnitten. Die gibt es nicht für Mini-Challenges, sondern für Boss-Moves – die besonders erleuchteten Meisterleistungen des jeweiligen Pfadabschnitts. Seltener als Blütenblätter, aber dafür extra glänzend.

Dein Garten, deine Regeln: Du darfst jede Challenge durch eine eigene Erfindung ersetzen, wenn sie besser zu deinem Alltag passt.

Zur Quelle: Der Edle Achtfache Pfad (Pali: Ariya Aṭṭhaṅgika Magga) geht auf das Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11) zurück. Die Definitionen der einzelnen Glieder folgen, wo nicht anders angegeben, dem Vibhaṅga Sutta (SN 45.8), der „Analyse des Pfades“.

Sammā Ditṭhi

Rechte Ansicht.

TRIGGER · DEIN SPIEGELBILD

Die Dinge so zu sehen, wie sie tatsächlich sind und nicht, wie du sie gerne hättest, fürchtest oder aus reiner Gewohnheit interpretierst.

SAMMĀ · 1 VON 8

Rechte Ansicht ist kein Wissenstest über die Vier Edlen Wahrheiten, auch wenn die hier essenziell sind. Es ist die leise Frage, ob du heute die Wirklichkeit gesehen hast oder die Geschichte, die du dir über die Wirklichkeit erzählst.



Boss-Move-Belohnung: das Dharmachakra. Vibhaṅga Sutta (SN 45.8) – definiert rechte Ansicht über das Erkennen der Vier Edlen Wahrheiten.



1. Schau dir morgens dein Spiegelbild zehn Sekunden lang an, ohne ein Urteil zu fällen. Nimm einfach wahr, was du siehst: dick, dünn, faltig, haarig, braun, glatt und erspare dir Urteile, sowas wie „schön“, „sexy“, „hässlich“. Unmöglich? Ja, genauso wie du.
2. Erkenne eine Annahme, die du heute über jemanden hattest, und frag dich ehrlich: Weiß ich das – oder vermute ich nur?
3. Lies eine Nachricht oder Schlagzeile zweimal: einmal wie gewohnt, einmal so, als kenntest du den Absender gar nicht.
4. Bemerke einen Moment, in dem du „ich“ und „meine Meinung“ für dasselbe gehalten hast.
5. Frag einen Menschen ehrlich „Wie siehst du das?“ – und hör wirklich zu, ohne sofort zu antworten.
6. Schreib abends einen Satz auf, der heute eher Geschichte war als Tatsache.

BOSS-MOVE

Ändere einmal bewusst eine feste Meinung, weil dich neue Fakten überzeugt haben – und gib es ehrlich zu. Gelingt dir das, mal das Dharmachakra aus. (Warum ein Rad? Such nach „Dharmachakra Buddhismus“.)

Wettermeldungen des Geistes (ca. 5 Minuten)

Setz dich bequem hin, Rücken aufgerichtet, Augen können offen oder geschlossen sein. Lass für ein paar Atemzüge Luft kommen und gehen. Jetzt beobachte: Welcher Gedanke taucht gerade auf? Statt ihm zu glauben, nenn ihn beim Namen, so wie ein Wetterbericht: „Ah, ein Gedanke über Geld.“ „Ah, eine Sorge über morgen.“ Du musst nichts ändern, nur benennen. Nach ein paar Minuten merkst du vielleicht: Die Gedanken kommen und gehen wie Wolken – aber der Himmel, der sie bemerkt, bleibt derselbe.

REFLEXIONSFRAGE

Wo habe ich diese Woche am häufigsten eine Geschichte für die Wirklichkeit gehalten – und was war die nüchterne Tatsache dahinter?

Sechs Blütenblätter für sechs Momente, in denen du die Geschichte hast Geschichte sein lassen. Dein erstes Beet im Garten ist damit wahrscheinlich das ehrlichste von allen.

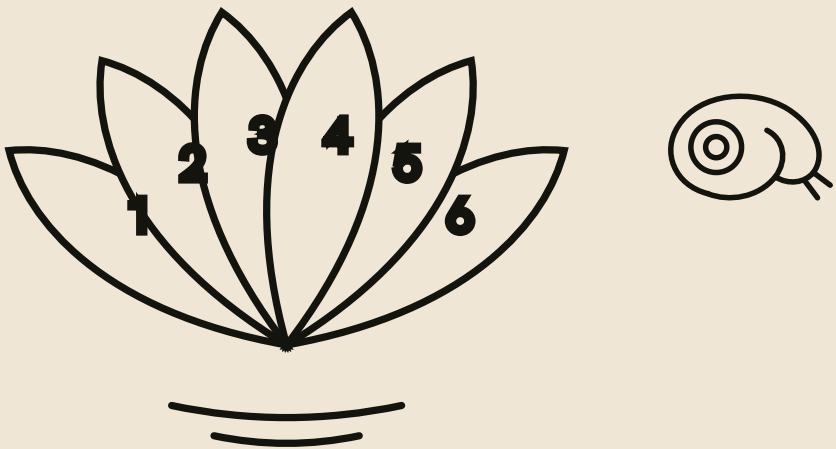
Sammā Saṅkappa

Rechte Absicht.

TRIGGER · DIE TÜRSCHWELLE, WENN DU DIE WOHNUNG VERLÄSST.

Die Motivation hinter dem eigenen Handeln zu prüfen.
Auf geht's, von Gier, Abneigung und Verblendung, hin zu
Großzügigkeit, Güte und Klarheit.

Bevor du handelst, ist eigentlich schon alles gelaufen. Du agierst aus einer Absicht heraus. Manchmal ist sie warmherzig, manchmal will sie nur, dass der andere endlich den Mund hält. Rechte Absicht heißt nicht, ständig heilig zu denken, sondern genau hinzuschauen, bevor der Autopilot übernimmt. Das ist so wichtig, weil die Absicht dein Karma bestimmt. Zumindest, wenn du das glaubst, was der Buddha sagt.



Boss-Move-Belohnung: das Muschelhorn. Vibhaṅga Sutta (SN 45.8) – rechte Absicht als Entschluss zu Entsagung, Wohlwollen und Gewaltlosigkeit.

1. Bleib an der Türschwelle stehen, an der aus einem Impuls eine Handlung wird. Frage dich, mit welcher Absicht du gerade handeln willst.
2. Entlarve eine Handlung, die eigentlich aus Ungeduld kam, nicht aus Großzügigkeit.
3. Schenk jemand eine Freude oder tue etwas Hilfreiches im Superheld*innen-Modus: anonym, diskret, wie Lotusman bzw. Lotuswoman.
4. Bemerke einen Moment von Abneigung (Genervtheit, Widerwillen) und benenne ihn nur, ohne sofort zu handeln.
5. Frag dich vor einer Nachricht, die du schreibst: Will ich damit verbinden oder nur Recht haben?
6. Wünsche abends im Stillen einem Menschen, mit dem es heute knirschte, etwas Gutes.

BOSS-MOVE

Beginn einen guten Vorsatz, den du seit Wochen vor dir herschiebst, noch heute – ganz klein, aber wirklich. Dafür gibt's das Muschelhorn, mit dem im Tempel der Dharma ausgerufen wird. („Muschelhorn Buddhismus“ – du weißt schon.)

Metta-Mini (ca. 5 Minuten)

Setz dich hin und denke an dich selbst, so wie du heute „drauf“ warst, mit allen Ecken und Kanten. Sag innerlich: „Möge ich wohlauf sein.“ Dann denk an einen Menschen, den du heute getroffen hast, egal ob es leicht oder schwer war: „Möge es dir gut gehen.“ Du musst nichts fühlen, was nicht da ist. Das Aussprechen reicht oft schon, um die Richtung zu ändern, in die deine Absicht zeigt.

REFLEXIONSFRAGE

Welche Absicht stand wirklich hinter meinen stärksten Handlungsimpulsen in dieser Woche?

Absicht lässt sich nicht erzwingen, nur öfter anschauen. Jedes ausgemalte Blütenblatt ist ein Moment, in dem du den Autopiloten auf Standby geschaltet und selbst übernommen hast.

Sammā Vācā

Rechte Rede.

TRIGGER · DEINE LIPPEN.

Wahrhaftig, wohlwollend, zur rechten Zeit und nützlich zu sprechen und ebenso bewusst schweigen können.

SAMMĀ · 3 VON 8

Worte lassen sich nicht zurücknehmen, auch wenn uns das Internet das Gegenteil glauben lässt. Rechte Rede prüft nicht nur, was du sagst, sondern auch, was du gerade noch rechtzeitig nicht gesagt hast.



Sechs Blütenblätter und drei Spezialfiguren für Boss-Moves: Pfauenfeder, Bodhiblatt, Buddha mit Lotus. Vibhaṅga Sutta (SN 45.8) – rechte Rede als Verzicht auf Lügen, spaltende Rede, harte Rede und Geschwätz.

1. Lies Nachrichten einmal laut, bevor du sie abschickst.
2. Lass heute bewusst einen Kommentar weg, mit dem du eigentlich nur sagen willst, wie toll und schlau du bist oder dass du es ja schon immer gesagt hast.
3. Sag jemandem ehrlich etwas Nettes, das du sonst für dich behalten hättest. (Nicht unbedingt nachts in der ansonsten leeren U-Bahn. Sei nicht seltsam. ;)
4. Bemerke ein Gerücht oder eine Lästerei und steig bewusst nicht ein. („Boss-Move“: Wenn du das Gespräch in eine positive Richtung drehst, darfst du auch die Pfauenfeder ausmalen. Warum „Pfauenfeder“? Schau im Internet unter „Pfau Symbol Buddhismus“)
5. Beantworte eine schwierige Frage mit der Wahrheit, aber freundlich verpackt.
6. Halte drei Sekunden Stille aus, bevor du auf eine Provokation reagierst. Und antworte dann mit einem freundlichen Lächeln. (Sollte dir das wirklich gelingen: Mal das Bodhiblatt neben dem Lotus aus. Wenn du dich fragst, „aber warum ein Bodhiblatt?“ Das Internet kennt die Antwort: „Buddha Bodhibaum“)

Worte wiegen (ca. 5 Minuten)

Lege eine Hand auf deine Brust und spüre den Atem. Denk an einen Satz, den du heute gesagt hast. Stell dir vor, du könntest ihn auf eine Waage legen: War er wahr? War er notwendig? War er freundlich? Du musst nichts korrigieren – nur wiegen. Manchmal reicht das, damit der nächste Satz schon anders klingt.

REFLEXIONSFRAGE

Gab es diese Woche einen Satz, den ich besser nicht gesagt hätte und einen, den ich besser doch gesagt hätte?

Rechte Rede bedeutet auch „Schweigen für Fortgeschrittene“. Mal den Buddha mit dem Lotus aus, wenn du dir nur einen Satz verkniffen hast, der einfach nur Geräusch oder vielleicht sogar gemein war. Schau gerne unter „Blumenpredigt Buddha“ im Internet nach.

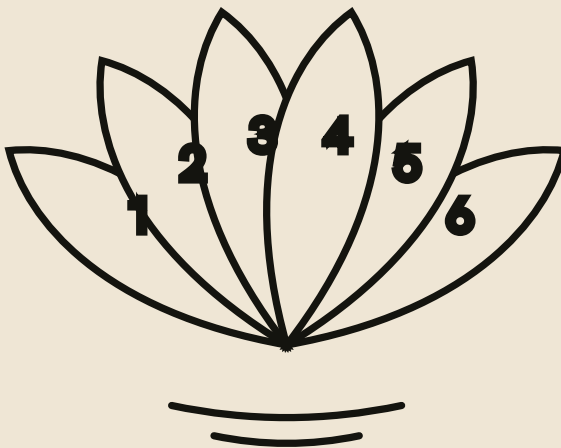
Sammā Kammanta

Rechtes Handeln.

TRIGGER · DEINE HÄNDE, AM TÜRGRIFF ODER BEIM ZUGREIFEN.

Handeln, das nicht verletzt: weder andere noch dich selbst.

Rechtes Handeln klingt nach einer epischen Mission zur Rettung der Welt, zeigt sich aber in kleinen Gesten: ob du die Tür für jemanden aufhältst oder zuschlägst, ob du auch das letzte Stück Schokolade auf deiner Zunge zergehen lässt oder es teilst, ob du dir ein „Guten Morgen“ an der Kasse sparst oder das Verkaufspersonal freundlich grüßt. Es ist leicht, sich davon zu überzeugen, dass viele kleine Gesten, die Welt im Ganzen sehr viel besser machen können.



Boss-Move-Belohnung: der endlose Knoten. Vibhaṅga Sutta (SN 45.8) – rechtes Handeln als Verzicht auf Töten, Stehlen und sexuelles Fehlverhalten.



Irgendwo auf dieser Seite versteckt sich ein Regenwurm. Wer ihn findet, darf ihn anmalen.

1. Tu heute etwas zum Wohle einer anderen Person, die über das „übliche Maß“ hinausgeht: Also z.B. einem Obdachlosen einen Kaffee auszugeben und „nicht nur“ Geld in den Becher zu werfen. Und dann rede nicht auf Instagram darüber.
2. Gib etwas zurück, das du vor Monaten „nur kurz ausleihen“ wolltest.
3. Rette heute ein Insekt aus einer unangenehmen Lage, statt es zu ignorieren. (Ich persönlich bin besessen davon, Regenwürmer von Bürgersteigen zurück ins Grüne zu transportieren.)
4. Entscheide dich bei einer kleinen Versuchung (Schummeln, kleiner Diebstahl) bewusst für die ehrliche Variante.
5. Tu für dich selbst etwas, das deinem Körper wirklich gut tut, statt nur bequem ist – zum Beispiel frisch zu kochen, statt aufzutauen.
6. Beobachte deine Hände einen Moment lang beim Zugreifen – und frag dich, ob die Geste gerade hilft, schadet oder ganz egal ist (warum lässt du sie dann nicht bleiben?).

BOSS-MOVE

Sprich eine kleine Ungerechtigkeit an, obwohl es unangenehm ist – freundlich, aber deutlich. Belohnung: der endlose Knoten, Zeichen dafür, dass alles mit allem zusammenhängt. („Endloser Knoten Buddhismus“)

Hände öffnen (ca. 5 Minuten)

Lege deine Hände locker auf die Oberschenkel. Balle sie für drei Atemzüge zu Fäusten – spüre die Anspannung. Öffne sie dann langsam, Finger für Finger. Stell dir vor, jede Handlung heute könnte so beginnen: erst die Faust bemerken, dann bewusst öffnen.

REFLEXIONSFRAGE

Welche meiner Handlungen diese Woche hätte ich auch jemandem erklären können, der genau hinschaut?

Rechtes Handeln zeigt sich selten in großen Reden, meistens in kleinen Gesten. Jede von ihnen füllt eines der sechs Blütenblätter mit einer Farbe deiner Wahl.

Sammā Ājīva

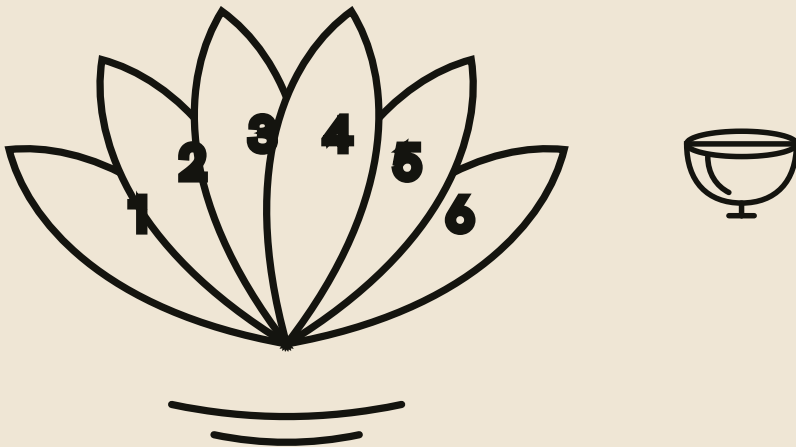
Rechter Lebenserwerb.

TRIGGER · DER ERSTE KLIICK AM ARBEITS-PC, DAS EINLOGGEN.

Den Lebensunterhalt auf eine Weise zu verdienen, die niemandem schadet – weder Menschen noch Tieren noch dir selbst.

SAMMĀ · 5 VON 8

Hier geht es selten um die große Berufsentscheidung, sondern um die kleinen Kompromisse im Arbeitsalltag: die faule Ausrede, die kleine Unwahrheit „für den Kunden“, die Zeit, die du verkaufst, ohne sie zu geben.



Boss-Move-Belohnung: die Bettelschale. Anguttara Nikāya 5.177 – die fünf zu vermeidenden Gewerbe (Waffen, Lebewesen, Fleisch, Rauschmittel, Gift).

1. Frag dich beim Einloggen kurz: Wem dient meine Arbeit heute eigentlich?
2. Erkenne eine kleine Unwahrheit, „für den Kunden“ und sag sie heute nicht.
3. Sprich eine Aufgabe an, die gegen deine Werte läuft, auch wenn es unbequem ist.
4. Bedank dich bei jemandem für etwas, das oft übersehen wird.
5. Prüf eine Kaufentscheidung: Steckt eines der fünf schädlichen Gewerbe drin?
6. Verkaufe heute keine Zeit, die du nicht wirklich gibst: Sei mindestens einmal bewusst ganz bei der Arbeit, die du tust.

BOSS-MOVE

Ein Tag bewusst unter deinen Möglichkeiten – kauf nichts, das du nicht brauchst, und bemerke, dass nichts fehlt. Belohnung: die Bettelschale. („Bettelschale Buddhismus Bedeutung“)

Arbeit widmen (ca. 5 Minuten)

Bevor du mit einer Aufgabe beginnst, halt kurz inne. Sag innerlich: „Möge diese Arbeit nützlich sein: für die, die sie betrifft, und für mich.“ Am Ende, wenn du den Rechner zuklapst: „Ich lege die Arbeit jetzt ab.“ Spüre, wie der Tag nicht mit nach Hause muss.

REFLEXIONSFRAGE

Wo bin ich diese Woche in der Arbeit über meine eigenen Werte gestolpert?

Der „Rechte Lebenserwerb“ fordert dich dazu heraus, deine Existenz nicht über die der anderen zu stellen. Schenke jedem Moment, in dem dir das gelungen ist, ein Blütenblatt in der Farbe deiner Wahl.

Sammā Vāyāma

Rechte Anstrengung.

TRIGGER · DIE GEBALLTE FAUST UND DAS BEWUSSTE WIEDERÖFFNEN
DER HAND.

Heilsame Geisteszustände kultivieren, unheilsame
loslassen – voller Energie, aber ohne zu verkrampfen.

Rechte Anstrengung ist nicht „einfach mehr wollen“. Es ist die Unterscheidung zwischen der Energie, die dich trägt, und der Anspannung, die dich nur erschöpft.



Boss-Move-Belohnung: der Vajra. Vibhaṅga Sutta (SN 45.8) – die vier Bemühungen: Verhindern, Aufgeben, Entwickeln, Erhalten.

1. Bemerke eine aufkommende unheilsame Stimmung (Neid, Ärger), bevor sie zu Worten wird.
2. Verlasse das Gedankenkarussell (Grübeln), indem du aufstehst und dich bewegst.
3. Fang heute mit einer Sache an, die du seit Tagen aufschiebst – und wenn es nur fünf Minuten sind.
4. Pflege eine heilsame Gewohnheit weiter, ohne sie zu perfektionieren: Meditiere eine Minute länger, schenke einer Person mehr dein umwerfendes Lachen.
5. Öffne deine geballte Faust, sobald du sie bemerkst.
6. Gönn dir eine Pause, statt aus reiner Erschöpfung weiterzumachen.

BOSS-MOVE

Halte eine heilsame Mini-Gewohnheit sieben Tage am Stück durch.
Belohnung: der Vajra – unzerbrechlich wie dein neuer Vorsatz. („Vajra Buddhismus Bedeutung“)

Energie kalibrieren (ca. 5 Minuten)

Spann für drei Atemzüge deinen ganzen Körper an – Schultern, Hände, Kiefer. Lass dann alles auf einmal los. Spüre den Unterschied zwischen Anstrengung und Anspannung. Rechte Anstrengung fühlt sich eher an wie der Moment direkt nach dem Loslassen: wach, aber nicht verkrampft.

REFLEXIONSFRAGE

Wo habe ich diese Woche Energie gezielt in etwas Heilsames gesteckt und wo hab ich mich blind verausgabt?

In jedem Moment in dem du dir Mühe gegeben hast, ohne dabei starr und streng zu werden, blüht irgendwo ein Lotusblütenblatt in der Farbe deiner Wahl.

Sammā Sati

Rechte Achtsamkeit.

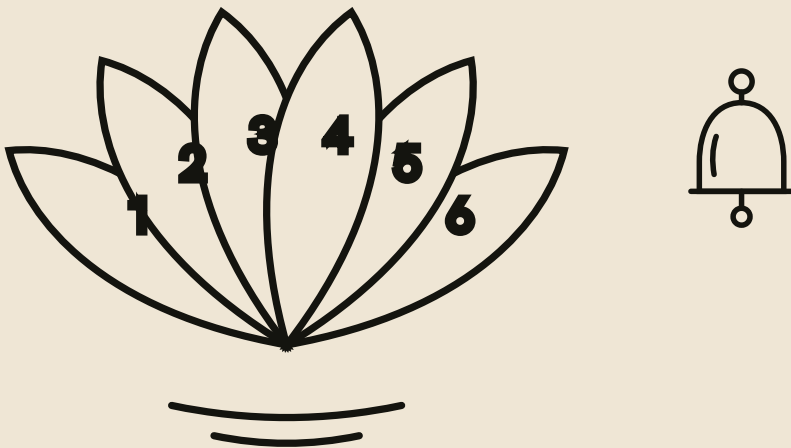
TRIGGER · DEINE FÜSSE – BEIM GEHEN, STEHEN, WARTEN.

Klar und ohne zu bewerten den Moment wahrzunehmen: Körper, Gefühl, Geist und die Dinge um dich herum – aber nicht das „Drama“, das du dir erzählst.

SAMMĀ · 7 VON 8

Von allen acht Gliedern ist dieses mit dem meisten „Fame“.

Achtsamkeit ist ein Wachsein, das die Phänomene wahrnimmt, wie sie erscheinen, ohne deine Erzählung drumrum.



Boss-Move-Belohnung: die Tempelglocke. Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10 / SN 45.8) – die vier Grundlagen der Achtsamkeit: Körper, Gefühle, Geist, Geistesobjekte.

1. Spüre beim Gehen heute bewusst dreimal deine Füße auf dem Boden.
2. Iss eine Mahlzeit ohne Bildschirm, aber mit allen Sinnen.
3. Bemerke ein Gefühl (Freude, Ärger, Langeweile), sobald es auftaucht, und benenne es nur: „Hi, Ärger“, „Moin, Freude“
4. Lege dein Handy für zehn Minuten bewusst außer Sichtweite.
5. Höre jemandem zu, ohne schon die Antwort vorzubereiten.
6. Nimm drei bewusste Atemzüge, bevor du heute Abend das Licht löschst.

BOSS-MOVE

Ein ganzer Tag ohne Multitasking – eine Sache, dann die nächste.
Belohnung: die Tempelglocke. („Tempelglocke Buddhismus Bedeutung“)

Füße auf dem Boden (ca. 5 Minuten)

Steh oder sitz so, dass deine Füße den Boden berühren. Spür das Gewicht, die Temperatur, den Kontakt. Wenn die Gedanken abschweifen, kehre zurück zu dem Gefühl an deiner Fußsohle.

REFLEXIONSFRAGE

Wann war ich diese Woche wirklich präsent und wann nur körperlich anwesend? Jaja, die Gegenwart ist ein Geschenk, deswegen heißt sie ja „Präsent“ ;)

Achtsamkeit ist ein ständiges Zurückkommen, in diesen Moment. Ein Blütenblatt für jeden Moment, in dem du im „Hier & Jetzt“ warst, ohne gleich ein Foto davon auf Insta hochzuladen.

Sammā Samādhī

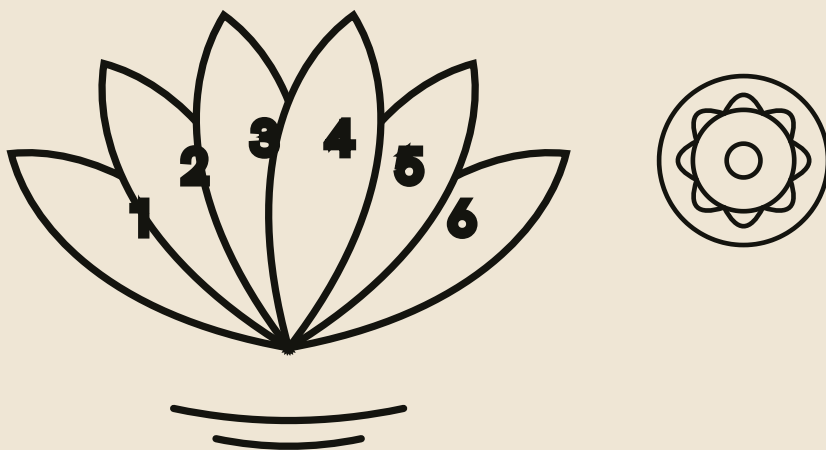
Rechte Sammlung.

TRIGGER · DEIN ATEM AN DER NASENSPITZE.

Den Geist sammeln und vertiefen, bis er ruhig, klar und stabil wird – die Grundlage für Einsicht.

SAMMĀ · 8 VON 8

Rechte Sammlung ist die Frucht der sieben vorangegangenen Glieder. Eigentlich bist du schon da, du musst nur die Zerstreuung weglassen.



Boss-Move-Belohnung: das Mandala. Vibhaṅga Sutta (SN 45.8) – rechte Sammlung über die vier vertieften Sammlungszustände (Jhānas).

1. Sitz fünf Minuten lang nur da und spüre deinen Atem.
2. Räum vor dem Sitzen den Tisch (oder einen kleinen Bereich) auf: äußere Ordnung für innere Sammlung.
3. Verzichte heute auf eine „schnelle Zerstreuung“ (Doomscrolling, Dauer-Hintergrundlärm).
4. Bleib bei einer einzigen Aufgabe, ohne zwischendurch das Handy zu checken.
5. Beobachte, wie sich dein Geist nach fünf ruhigen Atemzügen verändert.
6. Sitz einmal länger als geplant – nur eine Minute länger, als es unbequem ist.

BOSS-MOVE

Sitz einmal 20 Minuten statt fünf. Belohnung: das Mandala – der gesammelte Geist als Bild. („Mandala Buddhismus Bedeutung“)

EXTRA-CHALLENGES

- + Wähl eine Stunde am Tag, in der dein Handy in einem anderen Zimmer bleibt.
- + Schau einen Sonnenauf- oder -untergang komplett an, ohne ihn zu fotografieren.

Fünf Minuten ohne Ergebnis (ca. 5 Minuten)

Setz dich hin, stell einen Timer auf fünf Minuten. Es gibt nichts zu erreichen, nichts zu erleben, nichts zu verbessern. Nur sitzen und atmen. Wenn der Geist wandert, kehr zurück – ohne Bewertung. Am Ende: einfach aufstehen, ohne Fazit zu ziehen.

REFLEXIONSFRAGE

Wie viele Minuten war mein Geist diese Woche tatsächlich an einem Ort?

Wie bunt ist deine Lotusblüte heute? So viele Momente wie es heute im Hier und Jetzt gegeben hat, sicher sechs Mal bunter als am Anfang.

Dein Lotusgarten.

Acht Blüten, ein Pfad. Wenn du magst, übertrage hier am Ende noch einmal alle acht fertig ausgemalten Blüten – als Gesamtbild deines Gartens.

Kein Blütenblatt ist „mehr wert“ als ein anderes. Ein halb ausgemalter Garten, der ehrlich erarbeitet wurde, schlägt einen perfekt ausgemalten, der nur abgehakt wurde.

Und wenn alle 48 Blütenblätter bunt sind und die acht Spezialsymbole glänzen? Dann beginnt die Meisterschaftsrunde: gleicher Garten, zweite Farbschicht, neue Woche. Der Pfad ist schließlich kein Sprint – und ein Garten will gepflegt werden.

ÜBERTRAGE HIER DEINE ACHT BLÜTEN

PAÑÑĀ · WEISHEIT



SĪLA · ETHIK



SAMĀDHI · SAMMLUNG



DEINE SPEZIALSYMBOLE



Verschenk deinen Garten.

Bevor du weiterblätterst: Ein Garten, den man teilt, verwelkt nie.

Widme deinen Lotusgarten jemandem – einem Menschen, dem deine Übung zugutekommen soll. Schreib seinen Namen hier auf:

_____.

In der buddhistischen Tradition heißt das

Verdienstübertragung: Das Gute, das hier gewachsen ist, muss nicht bei dir bleiben.





Der edle achtfache Pfad.

DAS ARBEITSBUCH

Acht Blüten sind ein guter Anfang – aber der Achtfache Pfad gibt noch deutlich mehr her, als in einen Lotusgarten passt. Wenn du den Pfad nicht mehr nur verstehen, sondern täglich gehen willst:

„Der Edle Achtfache Pfad“ – das Workbook. Sieben Wochen, ein Glied nach dem anderen, täglich 20–30 Minuten: ein Konzept, zwei bis drei Übungen, ein Trigger, eine Meditation und ein Quiz, das du nicht fürchten musst. Dazu buddhistische Weggefährtinnen und Weggefährte aus Theravada, Mahayana und Vajrayana – Menschen, die diesen Weg schon gegangen sind, gestolpert sind und wieder aufgestanden sind. Ab der zweiten Woche wiederholst du, was du gelernt hast, bis aus einem Konzept eine Gewohnheit wird. (Ein Glied fehlt dort übrigens bewusst: den Rechten Lebenserwerb überlässt das Buch deinem eigenen Lebensweg. Hier im Garten hast du ihn ja schon bunt.)

lotusbomber.de/das-workbook-zum-edlen-achtfachen-pfad/

Viel Freude bei der Pflege deines Gartens.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



LOTUSBOMBER.DE

Dies ist ein Karma-Workout von lotusbomber.de 