

M3 Arbeitsblatt „Was ist Meditation“?

Schaue die beiden Videos an und kreuze die richtigen Antworten an.

- Freundschaft schließen mit unserem Geist
- wenn wir versuchen, gar keine Gedanken zu haben oder gar keine Emotionen
- unseren Geist anleiten, ihn trainieren
- wenn wir unseren (Affengeist) unterdrücken, ihn blockieren
- wenn wir versuchen, alle Gedanken, Emotionen loszuwerden
- wenn wir versuchen, mit unserem Geist zu kämpfen
- vertraut werden mit unserem Geist, unseren Geist besser kennenlernen

Lösung:

- Freundschaft schließen mit unserem Geist
- wenn wir versuchen, gar keine Gedanken zu haben oder gar keine Emotionen
- unseren Geist anleiten, ihn trainieren
- wenn wir unseren (Affengeist) unterdrücken, ihn blockieren,
- wenn wir versuchen, alle Gedanken, Emotionen loszuwerden
- wenn wir versuchen, mit unserem Geist zu kämpfen
- vertraut werden mit unserem Geist, unseren Geist besser kennenlernen