

ÖSTERREICHISCHE BUDDHISTISCHE RELIGIONSGESELLSCHAFT, 1010 WIEN

Titel: Praktiziere Achtsamkeit

Projektverantwortlich: MMag. Karin Anna Ertl
www.buddhismus-austria.at



Der Buddhistische Religionsunterricht (Pflichtschule/Oberstufe) wird nach dem Prinzip der Achtsamkeit gestaltet. Da Achtsamkeit einen Grundpfeiler der buddhistischen Lehre darstellt, liegt es natürlich sehr nahe, diese in uns wohnende Fähigkeit bei den SchülerInnen zu fördern und zu unterstützen. Verschiedene Übungen, z.B. mit den Sinnen oder dem Körper, helfen den SchülerInnen dabei, die Achtsamkeitspraxis selbst zu erfahren und ihre positiv gestaltende Auswirkung auf die Umwelt zu entdecken. Somit haben die Achtsamkeitsübungen eine individuelle und gesellschaftliche Dimension.



Das wurde den SchülerInnen angeboten (eine Auswahl):

Sinnesübungen: Klangschaalen-Meditation (hören), Schokolade-Meditation (schmecken), eine Lotusblume entfaltet sich (sehen)

Körperübungen: Atem-Betrachtungen, Geh-Meditation, Body-Scan, Achtsames Sprechen (klingendes Herz)

In der Oberstufe wurde zusätzlich u.a. an der Erstellung eines Achtsamkeits-Logos gearbeitet und ein Achtsamkeits-Würfel für den täglichen Gebrauch hergestellt. Wir wünschen uns, dass das „Projekt“ in die alltägliche Lebens- und Schulwelt unserer Kinder und Jugendlichen einfließen möge! Zitat einer Schülerin: „Ich denke oft über meine eigene Achtsamkeit, mit meinem eigenen Umgang damit, im alltäglichen Leben nach.“



Ökologie – Ökonomie – Soziales – Spiritualität