



## Schwierige Wörter zum Erklärfilm „Nirwana“

Kreislauf	Ein Vorgang, der immer wieder von vorne beginnt, gleich abläuft und nach seinem Ende wieder von vorne beginnt. Ein Beispiel ist unser Kalenderjahr: Nach jedem Winter kommt ein neuer Frühling, es folgen der Sommer und der Herbst, der dann wieder in einen weiteren Winter übergeht. Dann wird es wieder Frühling und so geht es immer weiter. So ist es im Buddhismus mit den verschiedenen Leben, die beginnen, die man erlebt und die enden. Nach dem Tod beginnt ein neues und so geht es immer weiter.
Auslöschung	bedeutet ausmachen. Man kann zum Beispiel eine Kerzenflamme auslöschen, indem man sie ausmacht, oder ein Feuer, indem man es löscht.
Abkühlung	bedeutet, etwas weniger heiß oder warm zu machen. Im Sommer kühlt man sich zum Beispiel mit kaltem Wasser ab.
Abwesenheit	Etwas oder jemand ist nicht da.
innere Aufregung	Unruhe in der Seele, etwas beschäftigt einen sehr, man muss immer wieder oder ständig daran denken und kann sich schlecht oder kaum auf etwas anderes konzentrieren.
Erkenntnis	Erkenntnis ist, wenn man etwas Wichtiges dazulernt und für sich annimmt, also so etwas wie ein Aha-Erlebnis.
Meditation	Meditation ist wie ein Fitness-Studio für das Gehirn, die Gedanken und Gefühle. Man kann in der Meditation durch Konzentration und Entspannung trainieren, mitfühlend und dankbar zu sein oder Wut und Ärger loszulassen. Durch Meditation kann sich also die Sicht auf Dinge verändern und eigene Schwächen können überwunden werden. Es gibt verschiedene Übungen und Körperhaltungen, in denen man meditieren kann.

