

KARMA

AG UNTERRICHTSMATERIALIEN DER DBU
WWW.BUDDHISMUS-UNTERRICHT.ORG



Einführung

1. Schreibe 3 Dinge oder Situationen auf, die dich unglücklich machen

2. Schreibe 3 Dinge oder Situationen auf, die dich glücklich machen.

Was ist Karma?

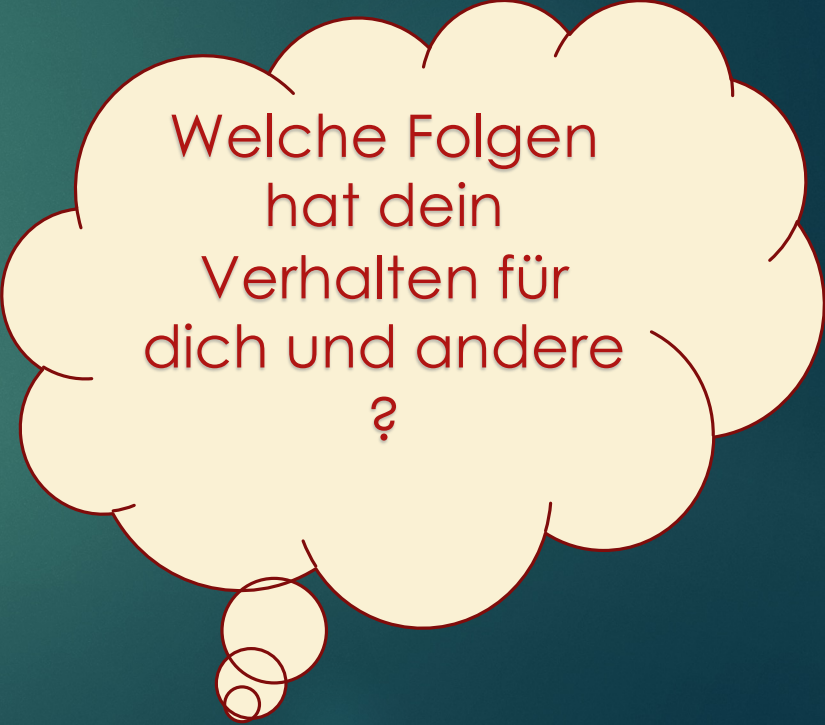
Karma bedeutet wörtlich "Tat" oder "Handlung"

Das Gesetz von Karma ist das natürliche Gesetz von Ursache und Wirkung

▶ Bestimmte Arten von Ursachen (Handlungen) rufen bestimmte Folgen (auch genannt "karmische Konsequenzen") hervor.

▶ Beispiel:

Du stiehst einen Lollie am Kiosk.



Welche Folgen
hat dein
Verhalten für
dich und andere
?

Was ist Karma nicht?

Karma ist keine Vorherbestimmung

Karma ist kein Schicksal

Du kannst dein Karma auflösen! Wie?
Indem du dir bewusst wirst, was du
verursacht hast und dann ehrlich und
aufrichtig um Verzeihung/ um
Entschuldigung bittest.

Im Buddhismus gibt es auch bestimmte
Bekennnisrituale, mit denen Karma
gereinigt werden kann.

Unser Handeln beschert uns Glück oder Unglück.

Welche
Handlungen von dir
in der letzten Zeit
brachten oder
bringen Glück?

Welche
Handlungen von dir
in der letzten Zeit
brachten oder
bringen Unglück?

Was macht eine Handlung **gut** oder **schlecht**?

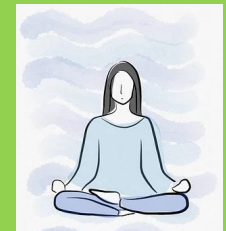
Handlungen werden als
“schlecht” oder verletzend
bezeichnet, wenn sie Leiden
verursachen.

Verletzende Handlungen
entstehen aus negativen
Emotionen, vor allem den
3 Geistesgiften.



“Gute” oder tugendhafte
Handlungen bringen Nutzen
und Glück.

Tugendhafte Handlungen
entstehen aus einem Geist,
der frei ist von negativen
Emotionen.



Die 3 **“Geistesgifte”**
werden mit 3 Tieren
verglichen.

▶ Kannst du die 3 Tiere
erkennen?



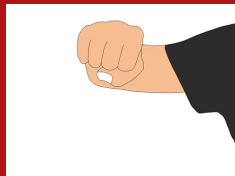
Die 3 Geistesgifte

- ▶ **Gier (Verlangen)** repräsentiert durch einen Hahn, der bekannt ist für seine Anhaftung an seine Partnerin.
- ▶ **Aggression/ Abneigung / Ärger** repräsentiert durch eine Schlange, da sie schnell zubeißen kann.
- ▶ **Falsche Sicht (Unwissenheit)** – zu glauben, unser Handeln hätte keine Folgen - repräsentiert durch ein Schwein



2 Arten von Handlungen

**Verletzende Handlungen
ausgelöst durch die 3 Gifte
und Selbstbezogenheit**



**Positive Handlungen
ausgelöst durch
wohlwollende Gedanken
und Gefühle**



Welche Arten von Handlungen kannst du hier erkennen?

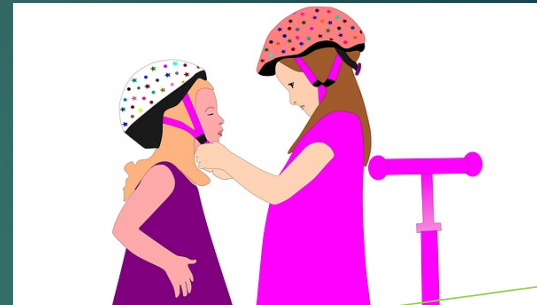




Grösszügig
sein, Teilen



Lügen, nicht die Wahrheit sagen



Jemandem helfen,
sich um jemanden
kümmern

Alles wird gespeichert...

Alles, was du mit einer guten Absicht denkst, sagst oder tust, wird unterbewusst, in deinem Speicherbewusstsein, gespeichert (wie auf einer Festplatte).

Genauso wird alles, was du mit einer nicht so guten Absicht denkst, sagst oder tust, ebenso festgehalten.

Kennst du das folgende Sprichwort ?

“Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.”

Liegt alles, was gut
oder schief läuft an dir?



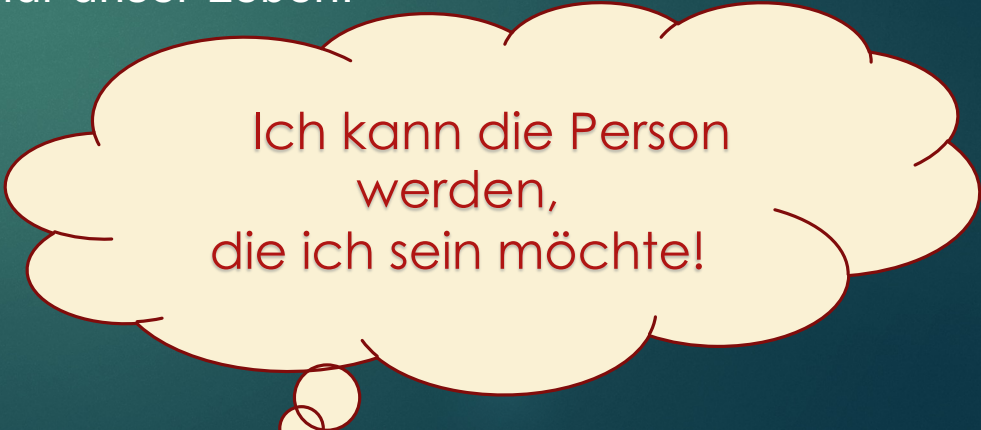
Natürlich nicht, denn jede unserer Handlungen hängt von zahlreichen Verkettungen von Ursachen und Bedingungen ab. Vieles liegt nicht in unserer Hand.

Aber unsere Handeln ist eine der zahlreichen Ursachen.

Wir können unser Leben , unsere Zukunft durch unser Handeln, unsere Entscheidungen immer wieder neu ausrichten und gestalten.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung bedeutet, dass wir letztendlich selbst verantwortlich sind für unser Leben.

Das macht Mut zu denken:



Ich kann die Person
werden,
die ich sein möchte!



Think – Pair – Share

- ▶ Think: Stelle dir vor, was für eine Person du einmal sein möchtest.
Was ist dir in deinem Leben wichtig? Was denkst du?
Was sagst du?
Was tust du?
- ▶ Pair: Teile, was du rausgefunden hast mit einem Partner.
- ▶ Share: Teilt in der ganzen Gruppe.