

Das Karma(mometer)

Was ist das Karma?

Woher kommt das Karma?

Obwohl gutes Karma eine spirituelle Lehre und Idee war, die vor tausenden von Jahren in Indien entwickelt wurde, ist es auch ein universelles Gesetz. Es wurde von Newton als Gesetz der Aktion und Reaktion bewiesen.



(Eisenmaske) Positives gestalten

Wie Karma funktioniert

Im Laufe der Jahrtausende, in denen wir auf diesem oder jenem Gebiet gelebt haben, haben wir eine Reihe von Ereignissen wie eine Kettenreaktion ausgelöst. In jedem Moment, in dem wir atmen, handeln, denken und fühlen wir, was zu einer Veränderung unserer Realität führt.

Das Karma ist nicht hier, um uns zu bestrafen oder zu urteilen.
Karma ist ein Mechanismus, dessen Quelle unser Geist selbst ist.

Schon der geringste Aufwand zählt!

Du solltest nicht enttäuscht sein, wenn du dich fühlst als wärst du auf dem Grund des Ozeans. Schon die geringste Anstrengung kann dir helfen, diese Kettenreaktion zu ändern. Nur ein Umdenken reicht aus, um dich einem schöneren Tag näher zu bringen.

Karma ist wissenschaftlich bewiesen.

Gutes zu tun wirkt sich tatsächlich auf unser Gehirn aus.
Dies stimuliert eine positive Belohnung, die uns tatsächlich heilen und unser Leben auf unvorstellbare Weise beeinflussen kann!

Symbol für das Karma

ist ein Baum mit Blättern

Bastel dir hier ein Karmamometer.

Um dein allgemeines Karma zu verbessern braucht es einen positiven Blick auf die Welt, ein gütiges Selbstbild und jede Menge Dinge, die dir und anderen gut tun. Ein gutes Hilfsmittel ist das Karmamometer, auch Vidya genannt.

Alles was du brauchst ist:

- ein Stück Pappe 28x55 cm
- ein Filzstift
- 3 Leuchtstifte
- Ideen für gute Taten



Das Karmamometer

Und so geht es:

Das Karmameter wird dir helfen bewusst zu überlegen, was du dir und anderen Gutes tun kannst. Dafür gibt es Punkte. Wenn dir etwas schwer fällt, bekommt es mehr Punkte. Wenn dir etwas leichter fällt etwas weniger. Das bestimmst ganz allein -du selbst.

Zeichne auf dem Stück Pappe mit dem Lineal eine Gerade.
Teile sie nun in mindestens 15 oder mehr Spalten ein.
Teilt diese Spalten nun in eine kleinere und eine größere Zeile.
Die Kleinere ist für die Punkte, die Längere für die guten Taten.

Hier sind 22 Ideen für gute Taten

Einen Tag lang ehrlich sein
Hilf deiner Familie im Haushalt
Gib einem Menschen ein Kompliment
Sei nicht wütend und verzeih die Fehler der Anderen
Sei gut zu Tieren
Benutze einen Tag lang keine Fluchwörter (Mist, Kacke, verdammt usw.)
Hilf einem Menschen in einer Notlage, wenn du es dir zutraust
Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Wünsche (denke positiv)
Achte auf deine Wünsche, denn sie werden dein Charakter (wünsche mit Bedacht)
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal (hinterfrage dich selbst)
Sei mit dir zufrieden (erkenne dich selbst)
Sei zufrieden mit dem, was du hast (nicht alles was du wünschst brauchst du)
Verbessere deine kleine Welt mit Optimismus
Wertschätze positive Eigenschaften an Anderen wie deine eigenen
Wertschätze Hilfe von Anderen
Zeige Dankbarkeit für die kleinen Dinge
Pflege deine Geduld
Zeige Respekt vor Jüngeren und Älteren
Gib dein Bestes nach Kräften und vermeide nicht die Herausforderung
Stell dich deinen Ängsten behutsam, aber stetig
Vergib dir deine Fehler, sei nicht wütend auf dich selbst und mach es besser
Schau morgens und abends in den Spiegel und sage drei Mal "ich mag dich so wie du bist"



(Schreibfeder) Gute Taten, Gutes Karma



(Buddha) Positives denken

Viel Glück, Zufriedenheit und Erfolg auf eurem Weg zu einem guten Karma.