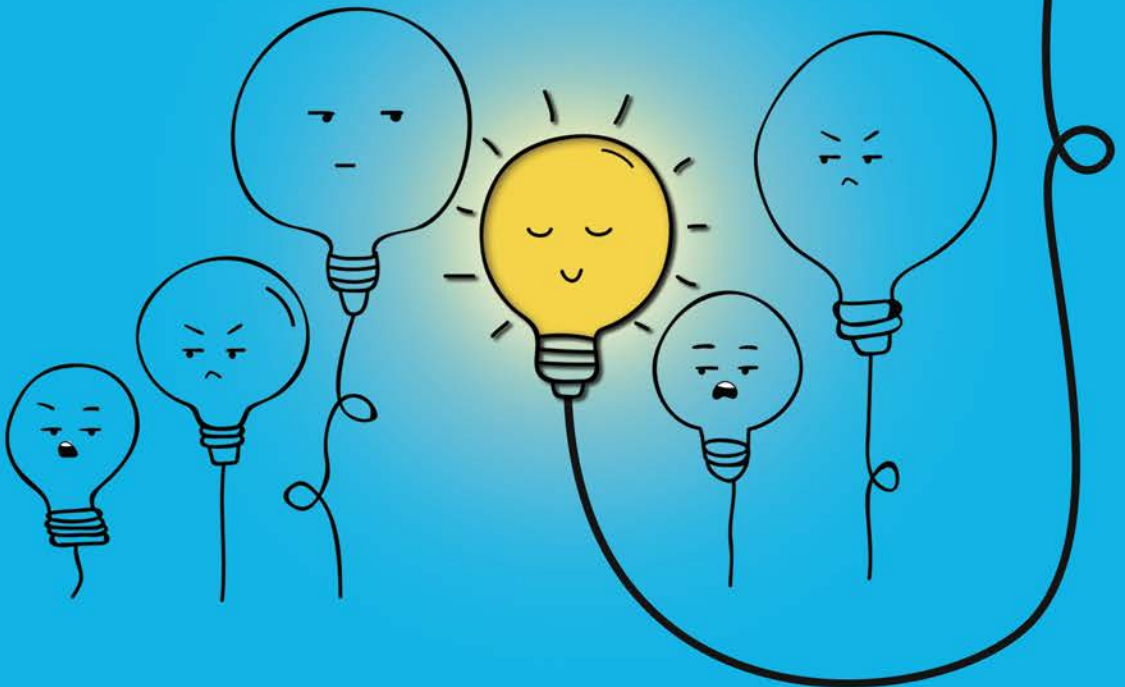


AKRAM Express

Die Kraft der
Positivität



Die Kraft der Positivität

Leitartikel

Liebe Freunde!

Im Leben positiv zu bleiben, wurde uns schon oft aufgezeigt. Aber wie entwickeln wir diese positive Sichtweise? Schon bei kleinsten Problemen haben wir negative (widersprüchliche, pessimistische) Gedanken. Wenn die Dinge nicht nach Plan verlaufen, fällt es uns schwer, positiv zu bleiben.

Das Leben wird immer Höhen und Tiefen haben. Wenn wir eine positive Sicht bewahren, können wir auch schwierige Situationen leicht überwinden.

In dieser Ausgabe lernen wir, wie wir in jeder Lebenssituation Positivität bewahren und glücklich bleiben können.

- Dimple Mehta



Akram
Express

Herausgeber: Dimple Mehta

Mahavideh Foundation, Simandhar City,
Adalaj - 382421, Dist-Gandhinagar.

© 2023, Dada Bhagwan Foundation
Alle Rechte vorbehalten

Website: kids.dadabhagwan.org

Wie wir Gewinn aus Misserfolgen ziehen können

Herr Schmidt hatte alle Schüler der 12. Klasse zu sich nach Hause eingeladen, um die Zeugnisausgabe zu feiern.



Komm schon, Peter. Es gibt keinen Grund, sich aufzuregen. Komm bitte mit.



Ich will da nicht hingehen. Geht ihr doch und habt Spaß. Eure Noten sind gut, aber meine...

Peter spürte einen Kloß im Hals.



Ach Peter, deine Noten sind doch gar nicht so schlecht. Bitte, komm doch mit! Herr Schmidt wird sich sehr freuen, dich zu sehen.

Peter willigte schließlich ein mitzukommen.

Als sie bei Herrn Schmidt ankamen, sah Peter all die glücklichen Gesichter seiner Freunde, und er wurde traurig, als er an seine eigenen Noten dachte.



Herr Schmidt sieht Peters trauriges Gesicht.

Ich werde euch jetzt einen Witz erzählen.



Es wurde still im Raum.

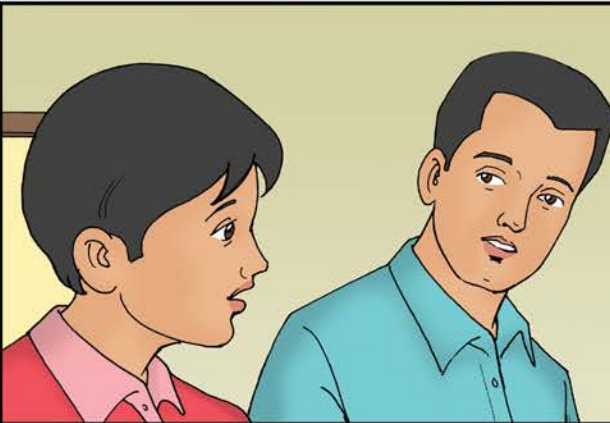
Als sie den urkomischen Witz von Herrn Schmidt hörten, brachen alle im Raum in Gelächter aus, auch Peter.



Soll ich euch noch einen Witz erzählen?



Herr Schmidt erzählte den gleichen Witz noch einmal, aber dieses Mal lächelten alle nur noch. Er wiederholte dann denselben Witz zum dritten Mal, doch dieses Mal lachte keiner mehr.



Peter, wenn wir nicht immer wieder über den gleichen Witz lachen können, warum solltest du, wenn du an das gleiche Problem denkst, dich jedes Mal genauso traurig fühlen?

Daraufhin erzählte Peter Herrn Schmidt, was ihn beschäftigte.



Herr Schmidt, ich möchte nicht traurig sein, aber die Leute fragen mich ständig nach meinen Noten und fangen dann an, mich zu trösten.

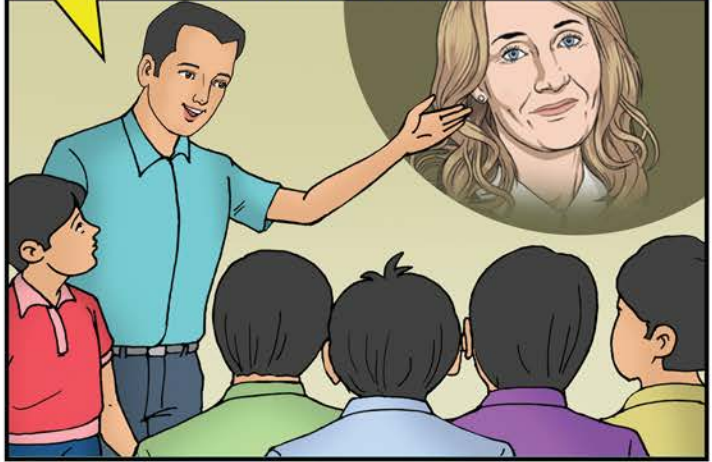
Mein Junge, das Schiff kann nur sinken, wenn das Wasser des Ozeans in das Innere des Schiffs eindringt!



In diesem Sinne, wirst du dich nur dann unglücklich fühlen, wenn du zulässt, dass die Negativität der anderen Menschen in dein Inneres eindringt.



Liebe Schüler, ich erzähle euch jetzt die Geschichte von der weltberühmten Autorin J.K. Rowling, die die beliebte Reihe der Harry-Potter-Romane geschrieben hat. Heute ist sie eine der reichsten Frauen Großbritanniens.



Sie ist Milliardärin, doch bevor sie diesen großen Erfolg erlebte, musste sie auch viele Misserfolge einstecken.



J.K. Rowling hielt vor einer Abschlussklasse an der Harvard Universität eine Rede mit dem Titel: Wie wir Gewinn aus Misserfolgen ziehen können.



Nach Abschluss meiner Ausbildung war ich sieben Jahre lang ununterbrochen mit Misserfolgen konfrontiert. Ich musste viele Schwierigkeiten bewältigen und wäre sogar beinahe obdachlos geworden.



Die Gnanis sagen ...

Dadashri: Denke positiv, werde positiv und bleibe positiv. Wir sollten einen Grundsatz im Leben haben, nämlich, immer positiv zu bleiben und uns niemals auf Negativität einzulassen oder dadurch ins Schwanken zu geraten.

Pujyashree: Positivität schenkt uns Glückseligkeit. Sie erhält uns gesund und macht die andere Person glücklich. Negativität bringt uns Leiden und macht auch alle um uns herum unglücklich.

Richtiges Verstehen und richtiges Wissen führen uns zur Positivität. Wenn wir uns z.B. auf das fokussieren, was wir haben, bleiben wir positiv. Wenn wir jedoch über das jammern, was wir nicht haben, bleiben wir im Negativen stecken.

Denke positiv, werde positiv und bleibe positiv. Man sollte im Leben einem Grundsatz folgen. Man sollte immer positiv bleiben. Unterstütze niemals das Negative.

Ein optimistischer Mensch schaut immer auf die Pluspunkte, passt sich an und fügt sich ein. Negativität erlaubt es einem nicht, sich anzupassen.

Stärke deine Entschlossenheit:
„Ich will Negativität nicht unterstützen. Ich will im Leben immer positiv bleiben.“ Es ist ein Naturgesetz: Egal, wofür du dich entscheidest, du wirst allmählich von innen heraus die Kraft dazu bekommen.



Lasst uns spielen

				8				
8		9		7	1		2	
4		3	5					1
			1					7
		2		3	4		8	
7	3				9			4
9						7		2
		8	2		5		9	
1				4		3		



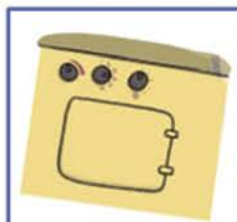
1 Nachdem Hanna sich die Zahlen angesehen hat, ist sie ganz verwirrt. Liebe Freunde, helft Hanna bitte, das Sudoku-Rätsel zu lösen.

2

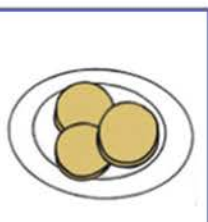
Gib den unten stehenden Bildern die passende Nummer für die richtige Reihenfolge.



Siebe die trockenen Pulverzutaten in eine Schüssel.



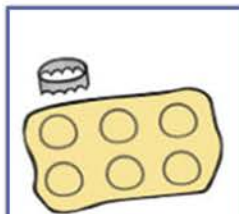
Schiebe das Blech zum Backen in den Ofen.



Die Kekse sind fertig.



Vermische in einer weiteren Schüssel alle restlichen Zutaten, und füge auch die trockenen Zutaten hinzu, um einen Teig zuzubereiten.



Forme die Kekse mit einer Ausstechform.



Stelle die Zutaten für die Herstellung der Kekse bereit.



3 Rate - wer bin ich? ...



1 Ich gebe Wärme ab, bin aber keine Kohle. Aus mir wird Kleidung gemacht, aber ich bin keine Baumwolle.
- Seide, Wolle, Plastik

1

2 Ich bin sehr groß, so groß wie ein Haus, doch habe ich Angst vor der kleinen Maus. Ich habe große Ohren und einen dicken Bauch und eine Nase wie ein Gartenschlauch.
- Ameisenbär, Tapir, Elefant

2



3 Ich halte die Sonnenstrahlung ab, ich stoppe den Regen. Derart ist meine Macht. Ob König oder Bettler, alle gewinnen, wenn ich oberhalb ihres Kopfes bin.
- Regenschirm, Pullover, Hausschuhe, Ventilator

3

4 Wenn mein hohles Holz ertönt, die ganze Stadt aus ihren Häusern strömt.
- Trommel, Fußballtor, Sange, Schüssel

4

5 Zwei Brüder laufen zusammen, aber sie überholen einander nie.
- Hirsche, Räder, Bus, Seil

5

6 Ich habe Arme und Beine, aber ein Mensch bin ich nicht. Ich habe einen langen Schwanz, aber eine Ratte bin ich nicht. Ich klettere auf den Baum, aber ein Eichhörnchen bin ich nicht. Ich esse Früchte, aber ein Vogel bin ich nicht.
- Puppe, Katze, Affe, Vogelscheuche

6

4 Hilf Martin, das Rätsel zu lösen



$$\text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} = 30$$

$$\text{Apple} + \text{Banana} + \text{Banana} = 18$$

$$\text{Banana} - \text{Coconut} = 2$$

$$\text{Coconut} + \text{Apple} + \text{Banana} = ?$$

Ein herausforderndes Ereignis



Der zehnjährige Hans verlor bei einem Unfall seinen linken Arm. Obwohl er nur einen Arm hatte, war sein größter Wunsch, Judo zu lernen, doch er zweifelte: Wer wird mir Judo beibringen, obwohl ich nur einen Arm habe?

Eines Tages nahm er all seinen Mut zusammen, ging zu einem Judo-Lehrer und erklärte ihm seinen Wunsch. Dieser warf nur einen kurzen Blick auf seinen fehlenden Arm und erklärte sich bereit, ihn zu unterrichten.

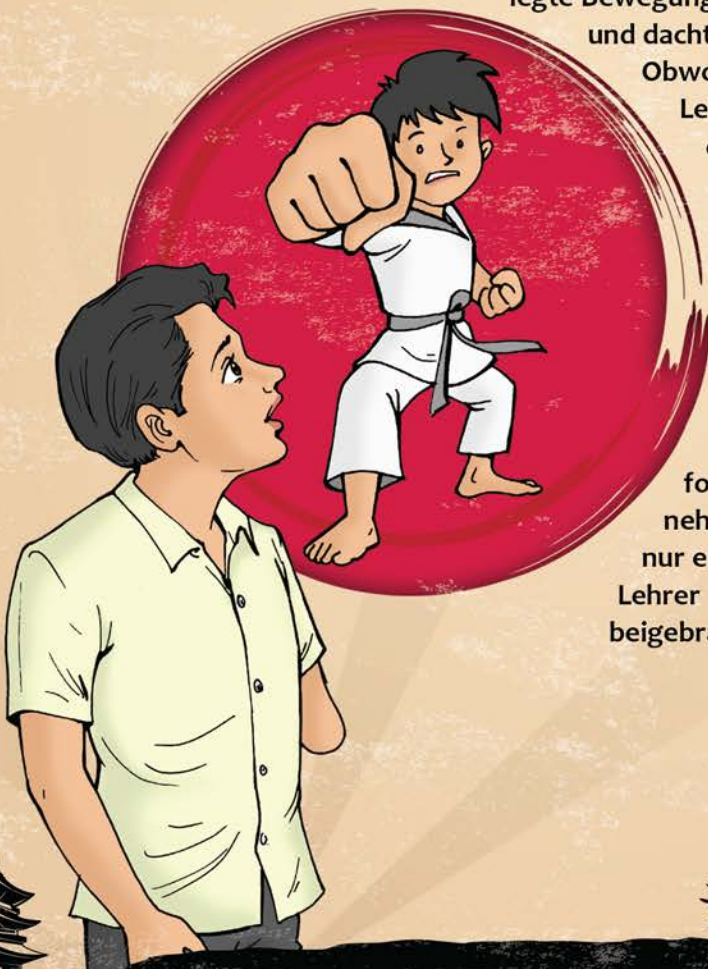
Schon am nächsten Tag begann sein Unterricht. Er war ein sehr fleißiger und begeisterter Schüler. Bereits in der ersten Unterrichtseinheit lernte er die wichtigsten Bewegungsabläufe. Drei Monate lang trainierte er unermüdlich und dann trennte der Lehrer ihn von den anderen Schülern.

Von nun an ließ der Lehrer ihn die immer gleiche festgelegte Bewegungsfolge trainieren. Er war neugierig und dachte: „Warum macht der Lehrer das?“

Obwohl er die Vorgehensweise des Lehrers nicht verstand, blieb er dennoch beharrlich dabei und lernte eifrig alles, was der Lehrer ihm beibrachte.

In der Zwischenzeit wurde in dieser Region ein nationales Judoturnier veranstaltet, und alle Schüler beschlossen, daran teilzunehmen.

Der Lehrer rief Hans zu sich und forderte ihn auf, ebenfalls teilzunehmen. Hans war überrascht, da er nur einen Arm hatte, und auch, weil der Lehrer ihm nur einen Bewegungsablauf beigebracht hatte.



Er weigerte sich teilzunehmen, aber der Lehrer bestand streng darauf, und so musste er teilnehmen.

Die Veranstaltung begann. Hans kam durch die K.o.-Runden und erreichte tatsächlich das Finale. Sein Gegner war sehr stark und ein sehr bekannter Kämpfer.

Als die Zuschauer die beiden sahen, fragten sie sich, wie dieser einarmige gegen den großen und kräftigen Hünen kämpfen würde. Es sah nach einem einseitigen Kampf aus, aber zum Erstaunen aller gewann Hans innerhalb weniger Minuten. Die Zuschauer waren fassungslos. Hans selbst war ebenfalls schockiert und fragte sich, wie es ihm möglich war, zu gewinnen.

Auf dem Heimweg fragte Hans seinen Lehrer: „Herr Wang, ich habe nur einen Arm, und Sie haben mir nur eine Bewegungsabfolge beigebracht. Wie konnte ich diesen Wettkampf gewinnen?“

Der Lehrer lächelte und sagte: „Mein Junge, du hast die schwierigste Bewegung gelernt, die es im Judo gibt, und hast sie gemeistert. Der einzige Weg, wie dein Gegner sich hätte retten können, bestand darin, deinen linken Arm zu ergreifen, was ihm jedoch unmöglich war. Deshalb war dein Sieg sicher.“

Hans sah seinen Lehrer mit Ehrfurcht und voller Anerkennung an. Er konnte kaum glauben, wie leicht der Lehrer sein Hindernis zu seinem größten Kapital gemacht hatte.

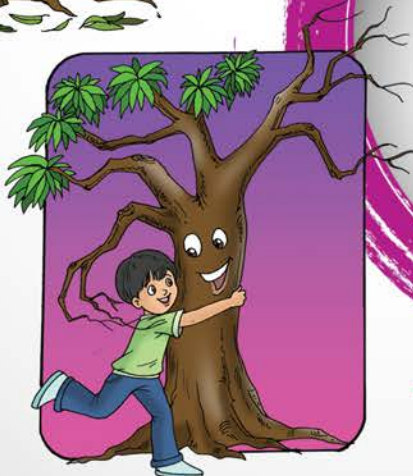
Also, liebe Freunde, anstatt euch vor euren Schwächen zu fürchten, lernt sie in eure Stärken zu verwandeln. Lernt aus euren Fehlschlägen und Hindernissen stets einen Gewinn zu ziehen, anstatt in Negativität zu geraten. Wenn du in allen Situationen positiv bleibst, kannst du jede Schwierigkeit gut bewältigen.



Wenn du verstehst, dass eine Schwierigkeit tatsächlich eine gute Sache ist, kannst du Fortschritte machen. Sagst du jedoch, eine bestimmte Schwierigkeit sei eine schlechte Sache, wird sie zum Hindernis für deinen Fortschritt.



Absolut neu



Wenn wir negativ über etwas Gutes sprechen, wird diese Sache nutzlos. In gleicher Weise werden schlechte Dinge besser, wenn wir etwas Positives sagen.



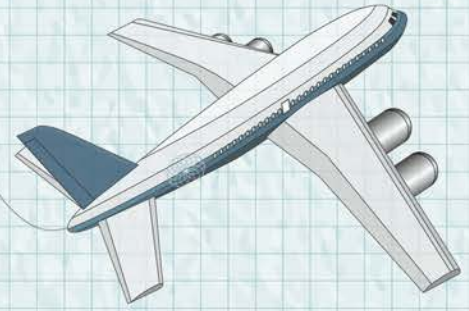
**Sich überall
anzupassen, erzeugt
Positivität für alle.**

und anders !

**Wozu sind die
Bremsschwellen da?
Für unsere Sicherheit.
Gleichmaßen sind
Schwierigkeiten,
mit denen du
konfrontiert wirst,
von Vorteil für
dich.**



Eine wahre Geschichte



Es liegt eine sehr große Kraft darin, Tugenden und positive Eigenschaften im anderen zu sehen. Es kann sogar die Wahrnehmung der schlimmsten Umstände verändern. Es gibt einen wahren Vorfall, der dies sehr gut veranschaulicht.

Eine der angesehensten japanischen Fluggesellschaften war bekannt für ihr einwandfreies (perfektes) Timing und ihre Disziplin.

Eines Tages machte ein Mitarbeiter der Fluggesellschaft aufgrund eines Versehens einen Fehler, der den gesamten Flugplan des Tages durcheinanderbrachte. Das führte dazu, dass viele Flüge storniert werden mussten und viele Flüge Verspätung hatten. Dies hatte Auswirkungen auf die gesamte Luftfahrt, die an diesem Tag einer enormen Belastung ausgesetzt war.

In der gesamten Geschichte der Fluggesellschaft hatten sie noch nie eine solche Situation erlebt. Sofort begannen die Fragen: „Warum und wie ist das passiert? Wer war verantwortlich?“ und so weiter. Nach der Untersuchung wurde bekannt, dass einer ihrer erfahrensten Mitarbeiter einen kleinen Fehler gemacht hatte, und dass genau dieser Fehler zu einem



solchen Fiasko geführt hatte. Der Verantwortliche gab seinen Fehler zu, noch bevor seine Vorgesetzten mit ihm darüber sprechen konnten.

Der Chef der Fluggesellschaft und die Mitglieder des Untersuchungskomitees waren nicht bereit, die Entschuldigung dieses Mannes zu akzeptieren.

Sofort wurde ein Treffen mit dem gesamten Vorstand der Fluggesellschaft organisiert. Es wurde beschlossen, den Mitarbeiter aus der Organisation zu entlassen.

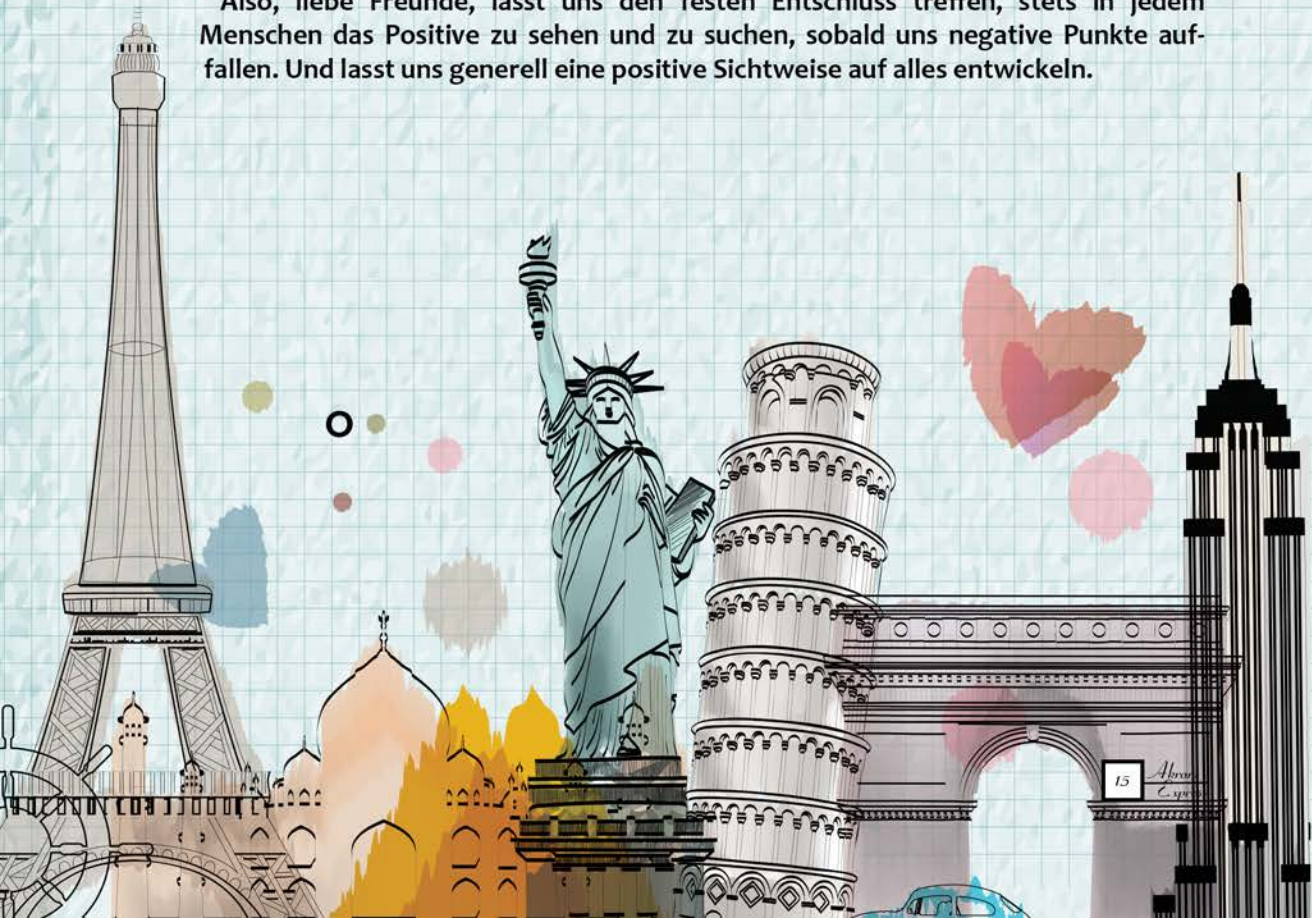
Das Entlassungsschreiben war vorbereitet, und die Atmosphäre war sehr angespannt und aufgeheizt. Jedes Mitglied des Komitees hatte nur negative Meinungen und Aussagen über diesen Mitarbeiter. Doch dann machte einer der Vorgesetzten einen klugen Vorschlag:

„Zweifellos hat der Mitarbeiter es verdient, entlassen zu werden, aber können wir nicht wenigstens die Zeit aufbringen, um ein paar Minuten die Aufzeichnungen seiner gesamten Dienstzeit in unserer Organisation anzuschauen?“ Alle stimmten stillschweigend zu.

In kürzester Zeit wurde die gesamte Karriere des Mitarbeiters auf dem Computerbildschirm angezeigt, beginnend mit seinem Eintritt in die Organisation. Er hatte sehr gute Erfolge zu verzeichnen. Es war offensichtlich, dass er eine wichtige Rolle innerhalb der Firma spielte. Als sie die hohe Aufopferungsbereitschaft, seine harte Arbeit und seine Rechtschaffenheit sahen, änderten alle Vorstandsmitglieder ihre Meinung über ihn und empfanden ihm gegenüber äußerste Dankbarkeit. Alle sahen einander an und sagten einstimmig: „Wie können wir einen so fähigen und fleißigen Mitarbeiter verlieren? Die Organisation braucht fähige Leute wie ihn.“ Die Besprechung endete mit einer leichten Verwarnung für den Mitarbeiter.

So groß ist die Macht der Positivität, wenn wir die Stärken und Tugenden der Menschen beachten und wertschätzen. Sie kann in einer so extremen Situation die negative Sichtweise aller Beteiligten in Positivität und Mitgefühl verwandeln.

Also, liebe Freunde, lasst uns den festen Entschluss treffen, stets in jedem Menschen das Positive zu sehen und zu suchen, sobald uns negative Punkte auffallen. Und lasst uns generell eine positive Sichtweise auf alles entwickeln.





Ziel

Dadashri sagt: „Was ist Positivität? Nichts muss entfernt werden, nichts muss zur Seite geschoben werden, du musst nur hinzufügen.“
Lasst uns also alle zu Wissenschaftlern werden und ein Experiment versuchen, um diese Aussage von Dadashri zu verstehen.

Zutaten

- 1) Ein Glas gefüllt mit gefärbtem Wasser (du kannst dem Wasser Tinte oder Lebensmittelfarbe hinzufügen).
- 2) Ein Glas gefüllt mit zwei Esslöffeln Öl.
- 3) Eine große Schale.



<https://kids.dadabhagwan.org/fun-zone/experiment-corner/positivity-removes-negativity/>

Methode

Schritt 1:



Stelle das Glas mit dem Öl in die Schale.

Schritt 2:



Gieße nun das gefärbte Wasser in das Glas mit dem Öl.

Schritt 3:



Wenn du das gefärbte Wasser in das Glas mit dem Öl gießt, wird das Öl nach oben steigen.

Schritt 4:



Wenn das gesamte gefärbte Wasser in das Glas eingefüllt wurde, wird alles Öl aus dem Glas herausgeflossen sein. Es bleibt nur noch das gefärbte Wasser übrig.

Beobachtungen

Öl hat eine geringere Dichte als Wasser und schwimmt daher auf dem Wasser. Wenn die Wassermenge im Glas zunimmt, beginnt das Öl aus dem Glas herauszufließen.

Fazit

Also, liebe Freunde, habt ihr alle verstanden, was Dadashri versucht, uns zu sagen? Stell dir vor, dass das farbige Wasser Positivität darstellt, und das Öl Negativität. Wenn Positivität (Wasser) das Glas füllt, wird Negativität (d.h. das Öl) automatisch verdrängt. Wir mussten keine Anstrengungen unternehmen, um die Negativität zu beseitigen. Nur durch das Hinzufügen von farbigem Wasser in das mit Öl gefüllte Glas, wird die gesamte Negativität verdrängt! Auf die gleiche Weise verabschiedet sich die Negativität automatisch, wenn wir unser Leben mit Positivität füllen.



Schöne Erinnerungen

Einige Frauen pflegten Seva (freiwilligen Dienst) in der Küche zu leisten. Niruma wusste, dass sie den ganzen Tag lang arbeiteten, oftmals unter großer Hitze.

Eines Tages rief Niruma alle Frauen zu sich und zeigte ihnen einige Stoffe und sagte: „Ihr Lieben, ihr arbeitet den ganzen Tag lang im Schatten eines Metaldaches. Im Sommer wird es da sehr heiß. Wir haben diesen Baumwollstoff speziell für euch gekauft, bitte wählt Farbe und Muster aus, die euch gefallen.“

So viel Mitgefühl! Niruma wusste genau, wer wo arbeitete, und wie die Bedingungen und die Schwierigkeiten waren, die sie zu ertragen hatten.

Wenn Niruma manchmal bemerkte, dass einige Frauen schöne Kleidung bei der Küchenarbeit trugen, sagte sie sofort zu ihnen: „Wenn wir in der Küche arbeiten, sollten wir einfache Kleidung tragen. Solche teuren Kleidungsstücke sollten nicht als Alltagskleidung getragen werden. Wir sollten sie für besondere Anlässe wie Tempeleröffnungen oder spirituelle Veranstaltungen aufbewahren.“

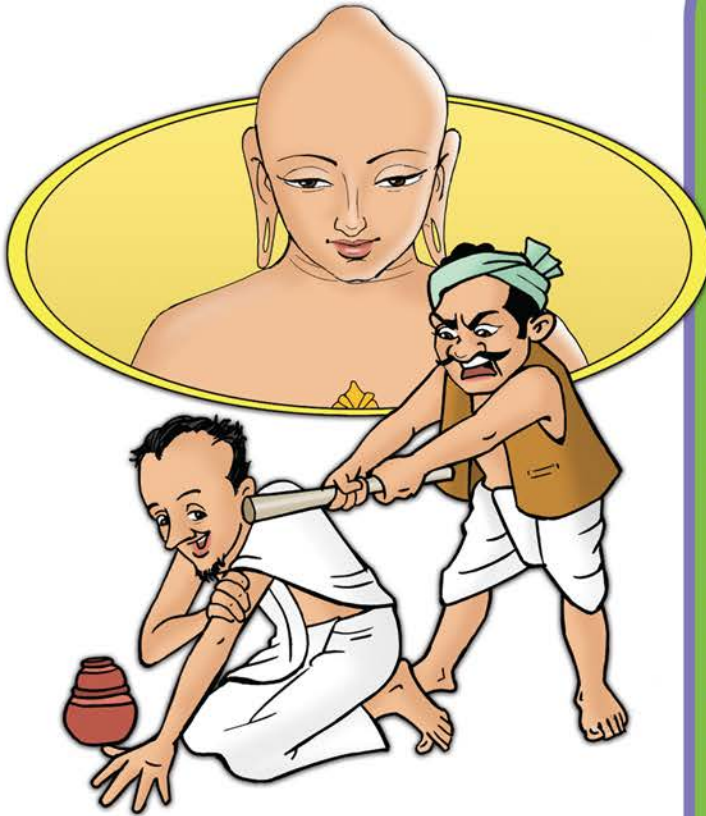
Auf diese Weise kümmerte sich Niruma um alles und jeden. Wir werden in dieser Welt niemanden wie sie finden. Du kannst sie als Mutter oder als Freundin betrachten! Niruma ist alles.

Wir werden in dieser Welt niemanden wie sie finden!

Du kannst sie als
Mutter oder als
Freundin betrachten!



Die Positivität von Lord Mahavir



Lord Mahavir hatte seine Schüler gelehrt: „Wenn du von jemandem mit einem Stock geschlagen wurdest, solltest du denken: Immerhin wurde ich nur mit einem Stock geschlagen, statt dass mir jemand den Arm gebrochen hat! Und wenn es damit endet, dass du einen gebrochenen Arm hast, sei froh, dass wenigstens der andere Arm heil ist. Auf die gleiche Weise denke dir, wenn beide Arme gebrochen sind, dass du wenigstens noch deine Beine hast! Wenn beide Arme und beide Beine gebrochen sind, solltest du sagen: „Wenigstens bin ich noch am Leben! Ich kann immer noch mit meinen Augen sehen!“ Sei glücklich darüber, und beklage dich nicht.

Antworten für die Rätsel:

1)

2	1	7	6	8	3	5	4	9
8	5	9	4	7	1	6	2	3
4	6	3	5	9	2	8	7	1
5	8	4	1	2	6	9	3	7
6	9	2	7	3	4	1	8	5
7	3	1	8	5	9	2	6	4
9	4	5	3	6	8	7	1	2
3	7	8	2	1	5	4	9	6
1	2	6	9	4	7	3	5	8



2)



3)

1. Wolle 2. Elefant
3. Schirm 4. Trommel
5. Räder 6. Affe

4) 14





Und zu guter Letzt ...

Arjun zeigte auf eine Wand und forderte Lord Krishna auf: „Oh, Lord, bitte schreibe etwas an diese Wand, das einen glücklichen Menschen beim Lesen traurig macht, und wenn er es in traurigen Zeiten liest, glücklich macht.“

Lord Krishna schrieb:

„Auch das wird vorübergehen.“



„Auch das wird
vorübergehen.“

