

Religion 16.03.- 03.04.2020



*Liebe Klasse 8a, 8ab und 8c,
hier findet ihr die Aufgaben für die nächsten drei Wochen. Ihr könnt die
Reihenfolge, die ich festgelegt habe auch ändern oder alle Aufgaben auf einmal
machen :)*

*Liebe Grüße,
Katharina Tschöpe*

**Du brauchst: Einen linierten Block, eine Mappe zum Abheften, deine Federmappe, diese
Arbeitsblätter (ihr müsst die Blätter NICHT ausdrucken, um sie zu bearbeiten!)**

Tipp: Lege Dir für jeden Tag bestimmte Zeiten fest, an denen Du die Aufgaben erledigst. Hake ab, was Du geschafft hast.

Woche 1:

Aufgaben	Erledigt?
Das glauben die Hindus (AB 1) Aufgabe 1 Aufgabe 2	

Woche 2:

Yoga und Meditation (AB 15) Aufgabe 1 Aufgabe 2	
---	--

Woche 3:

Lies das AB 1 und AB 15 noch einmal. Lege ein Wörterverzeichnis an, in dem Du schwierige Wörter in Deinen Worten erklärst. Nutze dafür - wenn Du das brauchst - eine Kindersuchmaschine im Internet wie www.blinde-kuh.de	
---	--

Hefte alles ein, was Du schreibst, damit wir damit weiterarbeiten können, sobald wieder Unterricht stattfindet.

A

- 1) Lies den Text „Das glauben die Hindus“.
- 2) Kasthuri Religion ist der Hinduismus. Sie lebt in Hannover und erzählt ihren Mitschülern von der Schülerzeitung etwas über ihre Religion.
- Schreibe dieses Interview auf. Formuliere die Fragen und Kasthuri's Antworten mithilfe des Textes.



Abbildung 1: Kasthuri



Das glauben die Hindus



Nichts ist so schön wie das Nichts!

Das glauben die Hindus. Ihr höchstes Ziel ist es, selbst zu nichts zu werden. Sie wünschen sich, dass ihre Seele mit der Weltseele verschmilzt. Dafür muss der Kreislauf aus Wiedergeburten durchbrochen werden.

Diese Weltseele heißt „Brahman“ und schwebt über der Erde.

Verschmilzt: Kommt vom Verb verschmelzen; sich mit etwas verbinden

Bitte keine Wiedergeburten mehr!

Die Hindus stellen sich ihr Leben als ewigen Kreislauf vor. Das Leben endet für sie nicht mit dem Tod. Nach dem Tod werden die Hindus wiedergeboren. Stirbt ein Mensch, so kann er im Körper einer Katze, eines Schweines oder als Stein auf die Erde zurückkommen. In welcher Gestalt er wiedergeboren wird, hängt von seinen Taten ab.

Ewig: ein für immer andauernder Zustand

Um ans Ende der Wiedergeburten, ins Moksha, zu gelangen, muss die Hindu-Seele bestimmte Gesetze erfüllen. Diese Gesetze heißen Dharma.

Moksha: Das Ende der Wiedergeburten

Dharma: Die Gesetze der Hindus.

Die wichtigsten Vorschriften sind: Du darfst nicht lügen, nicht stehlen, nicht neidisch sein auf das, was andere haben, niemandem den Mann oder die Frau wegnehmen und keinem anderen Schlechtes nachsagen. Das allerhöchste Gebot aber ist: Du darfst keine Gewalt anwenden.

Am Ende eines Hindu- Lebens wird eine „Abrechnung“ gemacht: Diese wird Karma genannt. Das Karma ist vergleichbar mit einem Schulzeugnis, das am Ende des Lebens ausgestellt wird. Von diesem Zeugnis hängt ab, wohin die Seele versetzt wird.

Nutze für Aufgabe 2 die Tippkarte „Ein Interview aufschreiben“.

- A
- 1) Lies den Text „Yoga und Meditation“.
 - 2) Recherchiere weitere Informationen zu Yogaübungen und wähle drei aus, die du näher beschreibst.
Du kannst Yogaübungen auswählen, die besonders für Kinder geeignet sind.



Abbildung 1: Die Silbe "OM"



Yoga und Meditation



Im Hinduismus gibt es verschiedene Wege, die zur Erlösung führen. Ein Weg ist die Askese, das heißt der Verzicht auf verschiedene Dinge im Leben wie Schlaf, Alkohol, Besitz und Ähnliches.

Auch Yoga soll zur Erlösung führen, indem man verschiedene Körperübungen macht, die zu einer inneren Ruhe führen. Yoga kann man allein oder in der Gruppe ausführen. Die Ursprünge des Yoga finden sich in den ältesten hinduistischen Schriften. Heute praktizieren Menschen unterschiedlichster Religionen Yoga.

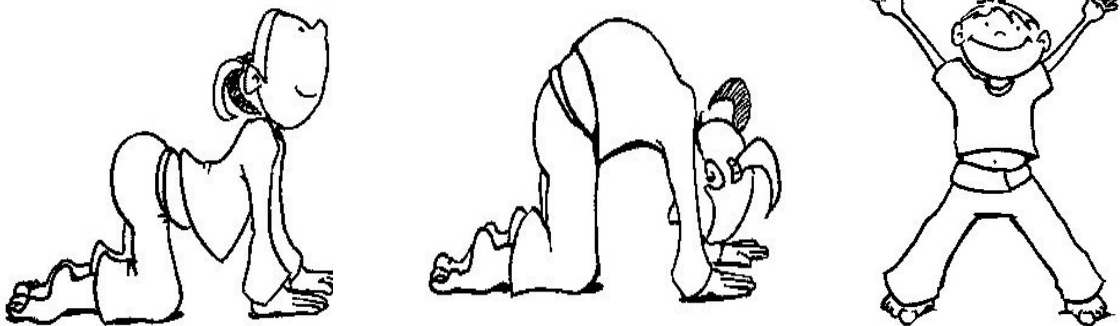


Abbildung 2: Eine einfache Übung, auch für Kinder: Der Katzenbuckel

Die Meditation hat im Hinduismus eine ähnliche Bedeutung wie das Beten in anderen Religionen wie Christentum oder Islam. Durch bestimmte Achtsamkeitsübungen und Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln.

Aufwärmübung

Eine typische Aufwärm-Übung beim Yoga ist der Sonnengruß. Die vielen Stellungswechsel sprechen alle Bereiche des Körpers an und bereiten so die Muskulatur auf die Asanas (Yogaübungen) vor.

1. Beide Hände vor den Brustkorb nehmen und ausatmen
2. Einatmen, dabei beide Arme nach oben strecken, Schultern und Schulterblätter zusammenführen, Po anspannen
3. Ausatmen, Oberkörper nach unten beugen und mit den Händen den Boden berühren
4. Einatmen, dabei das linke Bein nach hinten strecken und den Fuß aufsetzen. Das rechte Bein strecken, Oberkörper aufrichten
5. Atem anhalten und auch das zweite Bein nach hinten stellen, die Arme sind durchgedrückt
6. Ausatmen, dabei Stirn und Brust den Boden berühren lassen
7. Einatmen, dabei den Oberkörper anheben
8. Ausatmen und mit dem Becken hochkommen, die Ferse auf den Boden pressen, die Arme sind durchgedrückt
9. Einatmen, dabei rechten Fuß nach vorne stellen, Arme vom Boden lösen und nach hinten strecken
10. Ausatmen und dabei auch mit dem linken Fuß nach vorne kommen, die Beine durchstrecken, die Hände auf dem Boden
11. Einatmen, beide Arme über den Kopf strecken
12. Ausatmen und beide Arme zur Hüfte führen Sonnengruß wiederholen, dabei zuerst das rechte Bein nach hinten strecken. Übung insgesamt dreimal absolvieren, um die Muskeln aufzuwärmen.