

DALAI LAMA UPPGIFTER

SKAPA



CITAT AV DALAI LAMA

"Syftet med våra liv är att vara lyckliga."

"Om det finns en lösning på ett problem, är det onödigt att oroa sig. Om det inte finns någon lösning på problemet, är det meningslöst att oroa sig."

"Det är mycket sällsynt eller nästan omöjligt att en händelse kan vara negativ ur alla synvinklar."

"Jag tror att hatet är den största fienden."

"Sann vänskap utvecklas på en grund av mänsklig tillgivenhet och inte på pengar och makt."

"Det finns alltid ytterligheter, men den rätta vägen är alltid den i mitten."

"Var snäll när det är möjligt. Det är alltid möjligt."

"Välj att vara optimistisk, det känns bättre."

"Ge de du älskar vingar att flyga, rötter att komma tillbaka och skäl att stanna."

"Lycka är inte något färdigt gjort. Det kommer från dina egna handlingar."

"Jag besegrar mina fiender när jag gör dem till mina vänner."

"Om du tycker att du är för liten för att göra skillnad, försök att sova med en mygga."

"Om du kan, hjälp andra. Om du inte kan, skada åtminstone inte dem."

"Bara en liten positiv tanke på morgonen kan förändra hela din dag."

"Min religion är väldigt enkel. Min religion är vänlighet."

"Tystnad är ibland det bästa svaret."

Genomförande:

INLEDANDE DISKUSSION

Den nuvarande Dalai Lama (Tenzin Gyatso den 14:e i ordningen) är känd för att inspirera folk världen över med sina enkla visdomsord. Här finns samlat några kortare citat översatta till svenska, läs igenom dem och fundera tillsammans vad de betyder. Hur kan ni omformulera citaten med andra ord? Finns det något citat som du tycker extra mycket om?

BILDKONST

Ni behöver: Tjockare akvarellpapper, vattenfärg, blyertspennor, flytande gummi arabicum.

Genomförande: Skissa mycket lätt upp ditt citat på pappret, knappt så det syns. Måla de halvt osynliga bokstäverna med flytande gummi arabicum, låt torka. Blöt pappret ordentligt och pensla på vattenfärg i flera omgångar. Följande dag kan gummi arabicum gnuggas bort.

SLÖJD

Ni behöver: blyerts, drivved eller gamla plankor, brännpenna eller acrylfärg för bokstäver.

Genomförande: Vill du få träbiten grå kan du pensla den dagen före med en blandning du förberett dagen innan bestående av 1 del mycket svart te + 1 del vinäger + litet trollull som legat i vätskan. Skissa upp ert citat löst på trä och fyll bokstäverna med acrylfärg eller bränn dem med penna.