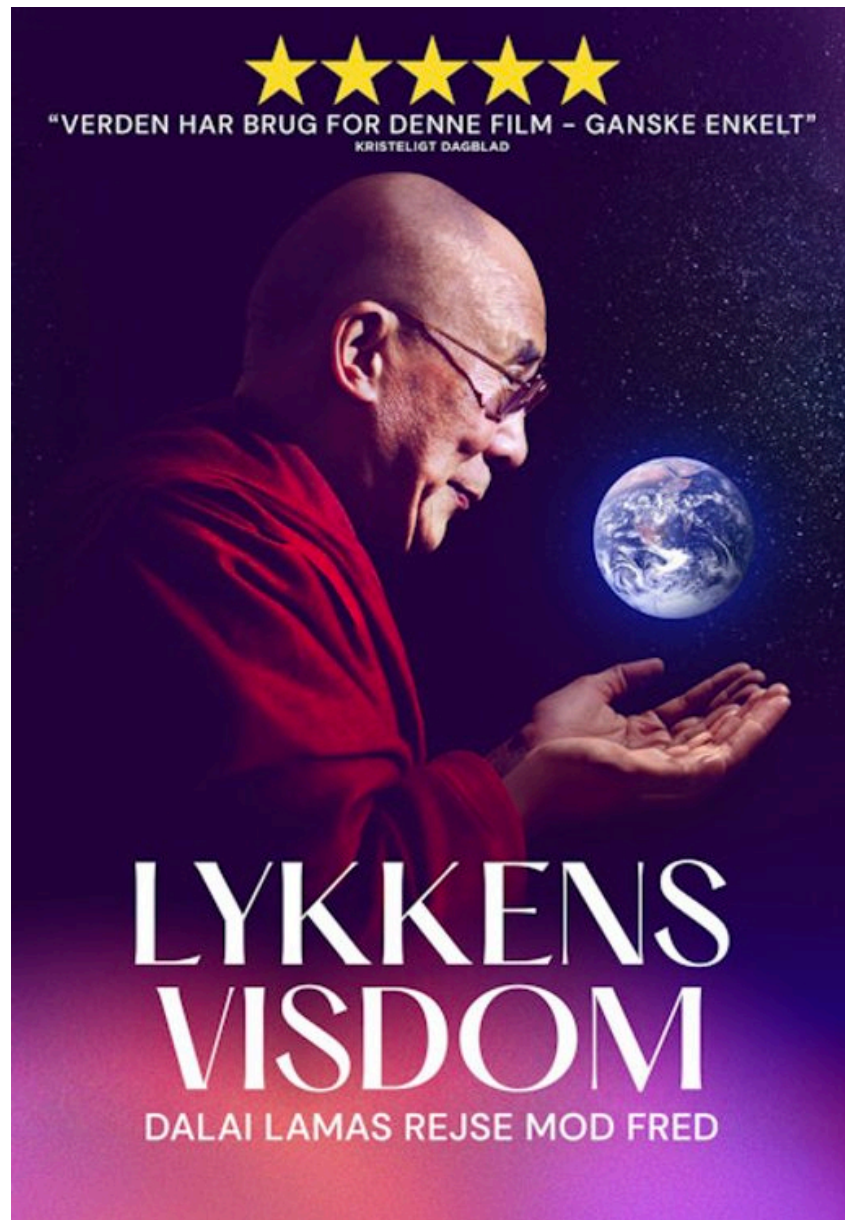


Lykkens visdom



Udarbejdet af Rikke Fjellerup, VIA

Målgruppe: 9.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Lykkens visdom

Beskrivelse

Dalai Lama 14. fortæller om sit liv, sine synspunkter på verdens tilstand og om mental ro som vejen til lykke og fredelig sameksistens. Hans budskaber ledsages af historiske filmklip og enkle øvelser. Smuk film der kan bringe håb til dem, der bekymrer sig for fremtiden.

Pædagogisk note

Filmen er en feel good film om Dalai Lama, den 14. inkarnation af Tenzin Gyatso, og den tibetanske buddhisme. Den kan bruges i religion på ungdomsuddannelserne i et forløb om Vajrayana buddhisme, men også om vestlig buddhisme, da filmens fremstilling af buddhisme er målrettet vesten. Det er oplagt at analysere filmens fremstilling af buddhisme, som er noget poleret, men eleverne kan også arbejde med at gå i dybden med buddhistiske fænomener som fremstilles i filmen. Kapitelsættet inddeler filmen i korte afsnit med spørgsmål, som eleverne kan arbejde differentieret med og de kan evt. arbejde med udvalgte kapitler som lektie.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Ungdomsuddannelserne - buddhisme

01:	Introduktion	00:00:00
	Introduktion til filmens hovedtema - hvordan man opnår fred i sindet.	
02:	Ådedrættets betydning for den mentale tilstand	00:02:55
	Konkret åndedrætsøvelse mod uro og stress	
03:	Dalai Lamas historie	00:05:37
	Opvækst som en hellig person og afstraffelse med den hellige gule pisk. Kommenter på hvordan det stemmer overens med dharman om at man ikke må skade andre levende væsner.	
04:	Medfølelse	00:15:49
	Hvad er medfølelse og hvad siger Dalai Lama om menneskers medfølelse? Hvordan relaterer det til dharma?	
05:	Træning	00:20:22
	Hvordan får mennesket medfølelse if. Dalai Lama, og hvad er menneskets udfordring?	
06:	Intelligens	00:24:30
	Hvordan beskriver Dalai Lama intelligens og hvorfor er det vigtigt for at få et lykkeligt liv?	
07:	Hvad er sindet?	00:26:24
	Hvad ser man i klippet og hvordan relaterer det til hvad Dalai Lama siger om sindet - og hvordan relaterer det til dharma?	
08:	Følelser	00:28:49
	Hvad siger Dalai Lama om følelser - se på et billede af det buddhistiske livshjul og identificer, det Dalai Lama taler om i Livshjulet (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bhavacakra.jpg .)	
09:	Elsk dig selv - hvorfor er det vigtigt?	00:31:04
	Hvilken betydning har det og hvad ligger der i udtrykket "elsk dig selv"?	

10:	Materialisme Hvad siger Dalai Lama om materialisme - hvorfor er vi, som mennesker, glade for at købe og eje ting? Hvad er problemet i det?	00:35:16
11:	Krig Hvordan bliver krig og materialisme forbundet?	00:37:33
12:	Verdensreligioner På hvilken måde ligner alle religioner hinanden?	00:45:04
13:	Kønsdebat Dalai Lama mener der i bund og grund er forskel på mænd og kvinders opførsel og fornemmelse for andre. Hvordan argumenterer han for det?	00:46:01
14:	Klimakamp Hvordan kæder Dalai Lama klimakamp sammen med at vi er tæt på hinanden uanset hvor vi bor på kloden, og hvad har vejtrækningsøvelser at gøre med forbedring af klimaet?	00:49:15
15:	Kinesisk overherredømme Hvad siger Dalai Lama om forholdet til Kina?	01:03:00
16:	Fred Hvordan opnår vi fredelige samfund?	01:10:25
17:	Lamaens rolle Hvorfor har man brug for/ ikke brug for Lamaen?	01:17:34

Links

Den 14. Dalai Lamas officielle hjemmeside:
<https://www.dalailama.com/>

Livshjulet
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bhavacakra.jpg>