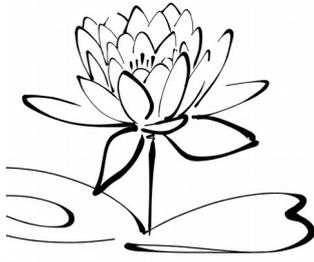


## Der Lotoseffekt von Buddhas Geist II

Praktische Anregungen (möglich in Kooperation mit dem Kunstunterricht)



[http://www.wpclipart.com/plants/flowers/\\_C/calligraphy\\_Lotus.jpg](http://www.wpclipart.com/plants/flowers/_C/calligraphy_Lotus.jpg)

Den geistigen Lotoseffekt kannst bei allem üben, was man tut. Wenn man zum Beispiel ein Bild malt, sollte man nur damit beschäftigt sein. Im Zen-Buddhismus hat man aus diesem Grund verschiedene Künste entwickelt, bei denen es im Grunde genommen um das Üben des Lotoseffektes geht. Die Teezeremonie z.B., Ikebana = das Blumenstecken, oder auch die Kalligrafie, das ist das Schön-Schreiben.

*Material: Tusche oder Wasserfarben, Pinsel, breite Pinsel und feinere*

*Die Schüler schreiben ihren eigenen Namen. Zuerst in normaler Schreibschrift, dann in Druckbuchstaben. Dann ganz achtsam, beim Schreiben nur Schreiben. Geht das? Was sind die Schwierigkeiten?*

*Dann noch einmal dasselbe, nachdem die Schüler eine Meditation gemacht haben, z.B. „Sitzen wie ein Berg“; Anleitung dazu unter <http://www.buddhakids.de/page27/page3/page46/page46.html>*

*Was sind die Unterschiede?*

*Dann schreiben die SchülerInnen die Namen ihres Freundes, ihrer Freundin und legen so viel Liebe und Freundlichkeit hinein, wie sie können. Geht das? Mit linker und rechter Hand probieren. Gibt es Unterschiede?*

*Wie ist es, wenn die SchülerInnen eine Meditation auf Liebe und Mitgefühl gemacht haben? z.B. Goldenes Licht ausstrahlen, Anleitung dazu unter <http://www.buddhakids.de/page27/page3/page46/page46.html>*

*Gemeinsam überlegen, wer zur Zeit besonders viel Liebe und gute Energie braucht (kranker Mitschüler, oder jemand, von dem man im Radio gehört hat, oder ein Land, in dem Krieg oder eine Hungersnot herrscht) und wieder die gleiche Herangehensweise. Dies könnte man vielleicht als Ritual etablieren.*

Weitere optische Anregungen unter: <http://fr.all-free-download.com/gratuit-vecteur/calligraphie-lotus.html>