

Buddhism och meditation

Namn: ____

Klass: ____

Datum: ____

Stadie: Åk. 7 - 9

Ämne: Religionskunskap

Tema: Buddhism och meditation

Ordkollen

Orden i listan nedan är bra att känna till i ämnet, och särskilt bra att känna till för att lyckas väl med arbetsbladet.

Ämnesbegrepp	Förklaring	Synonymer
Buddhism	En religion och filosofi som grundades av Siddhartha Gautama, känd som Buddha.	Buddism, buddhistisk tro
Meditation	En mental praktik där man fokuserar för att nå ett tillstånd av lugn och medvetenhet.	Eftertanke, koncentration
Nirvana	Det ultimata målet inom buddhismen, ett tillstånd av befrielse från lidande och cykeln av återfödelse.	Befrielse, frid
Karma	Lagen om orsak och verkan, där varje handling har en konsekvens för framtiden.	Handling, öde
Sangha	Den buddhistiska gemenskapen av munkar och nunnor samt lekmän.	Gemenskap, samfund

Faktafrågor

1. Vad heter grundaren av buddhismen?
2. Vilket land anses vara buddhismens födelseplats?
3. Vad betyder Nirvana inom buddhismen?
4. Nämn en av de fyra ädla sanningarna.

5. Vad är syftet med meditation inom buddhismen?

Flervalsfrågor

1. Vilket av följande innebär karma?
 - a) En plats i paradiset
 - b) Konsekvenser av handlingar
 - c) En typ av meditation
2. Vilken av följande är en del av Sangha?
 - a) Alla människor
 - b) Munkar och nunnor
 - c) Endast lekmän
3. Vilken av följande metoder används i meditation?
 - a) Att tänka på allt man gjort under dagen
 - b) Att fokus på andningen
 - c) Att lyssna på musik
4. Vad är en central del av buddhistisk tro?
 - a) Att döma andra
 - b) Att undvika lidande
 - c) Att sträva efter rikedom
5. Vad kallas buddhismens heliga texter?
 - a) Vedas
 - b) Tipitaka
 - c) Koranen

Sanna eller falska påståenden

1. Buddhismen erkänner att livet innehåller lidande.
2. Meditera handlar alltid om att sova.
3. Karma påverkar våra framtida liv.

4. Sangha består endast av nunnor.
5. Nirvana är ett tillstånd av evigt lidande.

Kortessäfrågor

1. Beskriv vad meditation innebär inom buddhismen.
2. Förklara kort vad de fyra ädla sanningarna handlar om.
3. Vad är skillnaden mellan karma och nirvana?

Diskussionsfrågor

1. Hur kan meditationspraktik påverka ens vardagsliv?
2. Vilka fördelar ser du med att förstå karma i ditt liv?
3. Diskutera hur du uppfattar buddhismens syn på lidande.

Detta arbetsblad syftar till att ge en introduktion till buddhism och meditation och uppmuntra till reflektion och förståelse kring dessa ämnen.

Tags: [Arbetsblad](#)