

Hemläxa

Årskurs: 9

Ämne: Religionskunskap

Tema: Buddhismens Läror och Praktiker

Ordkollen

Här listas fem ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

- **Buddha:** Titeln för Siddhartha Gautama, grundaren av buddhismen, som nådde upplysning.
- **Mindfulness:** En meditatív teknik som innebär att vara medveten om nuet och sina tankar och känslor.
- **Liande:** En central idé inom buddhismen som betraktas som en del av livets cykel och något som kan övervinnas.
- **Åttafaldiga vägen:** En vägledning inom buddhismen som beskriver hur man kan leva rätt och nå upplysning.
- **Medkänsla:** En grundläggande dygd inom buddhismen som handlar om att känna empati och vilja hjälpa andra.

Instuderingsfrågor

1. Vad var Siddhartha Gautama känd för?
2. Vilka är de fyra ädla sanningarna inom buddhismen?
3. Beskriv vad den åttafaldiga vägen innebär.
4. Hur kan meditation bidra till en bättre livskvalitet?
5. Vad förespråkar buddhismen när det gäller medkänsla?
6. Vilka skillnader finns det mellan buddhism och andra religioner, som kristendom och islam?
7. Hur praktiserar man mindfulness?
8. Varför är det viktigt att förstå lidandets natur enligt buddhismen?
9. Ge exempel på hur buddhismens läror kan tillämpas i dagens samhälle.
10. Vilka konsekvenser kan en låg medvetenhet om ens egna känslor ha?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Reflektera över de Fyra Ädla Sanningarna

Skriv en text där du förklarar vad de fyra ädla sanningarna är och varför de är viktiga för en buddhist. Diskutera hur dessa sanningar kan tillämpas i ditt eget liv.

Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 2: Beskriv den Åttafaldiga Vägen

Skriv en utförlig beskrivning av vad den åttafaldiga vägen innebär. Ge exempel på hur dessa aspekter kan praktiseras i vardagen och vilken inverkan de kan ha på människors liv.

Svarslängd: ca. 400 ord (En sida)

Uppgift 3: Meditation och Mindfulness

Föreställ dig att du ska leda en kort meditation eller mindfulness-session för dina klasskamrater. Skriv en plan för hur du skulle genomföra detta, inklusive de steg du skulle gå igenom och hur lång tid varje del skulle ta.

Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida)

Tags: [Läxa](#)