

## Utforska Buddhismens Läror och Meditation

### Redogörelse

- **Årskurs:** Åk. 7 – 9
  - **Ämne:** Religionskunskap
  - **Tema:** Utforska buddhismens läror och meditation
- 

### Ordkollen

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

1. **Buddha:** Upplyst varelse som har nått fullständig insikt och befrielse från lidande.
  2. **Dhamma (Dharma):** Buddhas läror om hur man lever ett rättfärdigt liv och uppnår upplysning.
  3. **Sangha:** Gemenskapen av buddhistiska munkar, nunnor och lekmän som följer Buddhas lära.
  4. **Karma:** Lagen om orsak och verkan, där varje handling påverkar framtida upplevelser.
  5. **Nirvana:** Tillstånd av fullständig befrielse från lidande och återfödelse.
  6. **Meditation:** Praktik för att träna sinnet, öka medvetenheten och uppnå inre frid.
  7. **Åttafaldiga vägen:** En vägledning bestående av åtta praxis för att uppnå upplysning.
  8. **Samsara:** Den cykliska existensen av födelse, död och återfödelse.
  9. **Anicca:** Lära om alltings förgänglighet och förändring.
  10. **Anatta:** Lära om utan-själ, att det inte finns någon permanent, oföränderlig själ.
- 

### Instuderingsfrågor

1. Vem var Buddha och vad betyder ordet "Buddha"?
2. Vad är Dhamma och varför är det centralt inom buddhismen?
3. Förklara begreppet Sangha.
4. Hur påverkar karma en individs framtida liv enligt buddhismen?
5. Vad innebär Nirvana inom buddhistisk tro?
6. Beskriv syftet med meditation i buddhismen.
7. Lista de åtta delarna av den åttafaldiga vägen.
8. Vad betyder Samsara och hur relaterar det till buddhismens mål?
9. Förklara begreppet Anicca.

10. Vad innebär Anatta och hur skiljer det sig från uppfattningen om själ i andra religioner?

---

## Övning

Nedan listas uppgifter och fyra svarsalternativ. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt. Observera att av de fyra alternativen är endast ett korrekt.

| Fråga                                                     | A                       | B                          | C                             | D                            |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Vad betyder ordet "Buddha"?                            | En präst                | En lärjunge                | En upplyst varelse            | En meditativ plats           |
| 2. Vilken av följande är en del av den åttafaldiga vägen? | Brott                   | Rätt handling              | Hundra karmor                 | Zen-meditation               |
| 3. Vad representerar Samsara?                             | Den upplysta vägen      | Cykeln av födelse och död  | En speciell meditationsteknik | Ett buddhistiskt tempel      |
| 4. Vad är syftet med meditation inom buddhismen?          | Att nå rikedom          | Att träna sinnet           | Att undvika arbete            | Att fira högtider            |
| 5. Vad innebär Anatta?                                    | Tro på en odödlig själ  | Förnekelse av högre makter | Lära om utan-själ             | Fordonstransport inom tempel |
| 6. Vilken av följande är inte en del av Sangha?           | Munkar                  | Nunnor                     | Legosoldater                  | Levmän                       |
| 7. Vad är Karma?                                          | En buddhistisk festival | Lagen om orsak och verkan  | En typ av meditation          | En helig text                |
| 8. Vad strävar buddhister efter att uppnå genom Dhamma?   | Materiell framgång      | Upplysning och befrielse   | Politiskt inflytande          | Fysiska prestationer         |
| 9. Vad beskriver Anicca bäst?                             | Evig lycka              | Alltings förgänglighet     | En helig plats                | En buddhistisk bön           |

| Fråga               | A                        | B                                  | C                               | D                |
|---------------------|--------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------|
| 10. Vad är Nirvana? | En värld utanför samsara | Tillstånd av fullständig befrielse | En ceremoni för att fira Buddha | En daglig ritual |

---

## Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

### Skrivuppgift 1: Min Förståelse av Buddha

Beskriv vem Buddha var och vilka de viktigaste aspekterna av hans lära är. Reflektera över hur dessa läror kan vara relevanta idag.

**Svarslängd:** ca. 250 ord (En halv sida)

### Skrivuppgift 2: Meditationens Roll i Buddhismen

Analysera hur meditation används inom buddhismen och vilka fördelar den har enligt buddhistisk tradition. Ge exempel på olika meditationstekniker.

**Svarslängd:** ca. 350 ord (En sida)

### Skrivuppgift 3: Karma och Livets Cykel

Diskutera karmas betydelse inom buddhismen och hur den påverkar begreppet samsara. Jämför detta med liknande begrepp i en annan religion eller filosofi.

**Svarslängd:** ca. 400 ord (En och en halv sida)

Tags: [Läxa](#)