

Läxa i Religionskunskap: Buddhismens Läror och Meditationstekniker

Årskurs: Åk. 7 - 9

Ämne: Religionskunskap

Tema: Utforska buddhismens läror och meditationstekniker

Ordkollen

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

1. **Buddhism:** En världsreligion grundad av Siddhartha Gautama, fokuserar på att övervinna lidande genom andlig utveckling.
 2. **Siddhartha Gautama:** Grundaren av buddhismen, även känd som Buddha.
 3. **De Fyra Ädla Sanningarna:** Grundläggande läror inom buddhismen som beskriver lidandets natur och vägen till dess upphörande.
 4. **Den Åttafaldiga Vägen:** En vägledande uppsättning av handlingar för etiskt och mentalt utveckling inom buddhismen.
 5. **Karma:** Principen om handlingens konsekvenser; varje handling påverkar framtiden.
 6. **Samsara:** Cykeln av födelse, död och återfödelse som själar genomgår.
 7. **Nirvana:** Det slutliga målet inom buddhismen, ett tillstånd av frigörelse från lidande och samsara.
 8. **Meditation:** En praktik för mental träning som syftar till att utveckla koncentration och insikt.
 9. **Munk:** En person som har avlagt sig världsliga liv för att följa buddhistiska läror.
 10. **Mantra:** En fras eller ljud som upprepas under meditation för att fokusera sinnet.
-

Instuderingsfrågor

1. Vem grundade buddhismen?
2. Vad är de Fyra Ädla Sanningarna?
3. Förklara begreppet karma.
4. Vad innebär samsara inom buddhismen?
5. Vad är målet med den Åttafaldiga Vägen?
6. Beskriv vad nirvana betyder.
7. Vilken roll spelar meditation i buddhistisk praxis?
8. Vad skiljer en munk från en lekmann inom buddhismen?

9. Hur används mantra i meditation?
 10. Var uppstod buddhismen ursprungligen?
-

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.

Beskrivning eller Fråga	A	B	C	D
1. Grundaren av buddhismen är:	A) Laozi	B) Confucius	C) Siddhartha Gautama	D) Mahavira
2. Det slutliga målet inom buddhismen kallas:	A) Samsara	B) Moksha	C) Nirvana	D) Dharma
3. Den Åttafaldiga Vägen innehåller inte:	A) Rätt förståelse	B) Rätt handling	C) Rätt festlighet	D) Rätt uppmärksamhet
4. Karma innebär:	A) Andlig rensning	B) Cykeln av återfödelse	C) Handlingen och dess konsekvens	D) Meditationsteknik
5. Samsara refererar till:	A) Meditativt tillstånd	B) Andligt befrielse	C) Cykeln av födelse och död	D) En typ av mantra
6. Ett mantra används för:	A) Fysisk träning	B) Fokusera sinnet under meditation	C) Skapa skulpturer	D) Utföra rituella danser
7. Nirvana kan bäst beskrivas som:	A) En plats	B) Ett tillstånd av frigörelse	C) En religiös byggnad	D) En ceremoni
8. Munkar i buddhismen avstår från:	A) Mat	B) Världsliga nöjen	C) Andlig praxis	D) Meditation
9. De Fyra Ädla Sanningarna behandlar:	A) Ekonomi	B) Filosofi och etik	C) Politik	D) Fysiska övningar
10. Meditationstekniker inom buddhismen syftar till:	A) Att öka fysisk styrka	B) Att utveckla koncentration och insikt	C) Att samla rikedomar	D) Att bygga tempel

Skrivuppgifter

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

Skrivuppgift 1: Beskrivning av de Fyra Ädla Sanningarna

Beskriv de Fyra Ädla Sanningarna och förklara hur de bidrar till buddhismens mål om nirvana.

Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Jämförelse av Meditationstekniker

Jämför och kontrastera två olika meditationstekniker inom buddhismen. Diskutera deras syften och hur de praktiseras.

Svarslängd: ca. 400 ord (En sida)

Skrivuppgift 3: Reflektion över Karma och Samsara

Reflektera över begreppen karma och samsara inom buddhismen. Analysera hur dessa idéer påverkar en buddhists handlingar och livsmål.

Svarslängd: ca. 500 ord (Två sidor)

Tags: [Läxa](#)