

Buddhisme



Forfatter: Simon Hauge Lindbjerg, 2021

Antal lektioner: 5

Beskrivelse

FKF - mål

Undervisningsforløbet forholder sig til kundskabsområdet ikke kristne religioner og andre livsopfattelser i 8.-9. klasse og sætter særligt fokus på følgende slutmål fra FKF's læreplan i kristendomskundskab:

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber, oplevelser og færdigheder, der sætter dem i stand til:

- at redegøre for grundtanker og central trospraksis i udvalgte verdensreligioner
- at genkende elementer fra Østens religioner i nyere religiøse strømninger, bevægelser og enkeltfænomener og forholde sig til dem
- at sammenligne og vurdere grundlæggende træk på tværs af religionerne

Fælles Mål

I forhold til kundskabsområdet livsfilosofi og etik i Fælles Mål sætter undervisningsforløbet særligt fokus på følgende mål:

- Eleven kan reflektere over hovedtræk i verdensreligioner og livsopfattelser med betydning for Danmark
- Eleven har viden om hovedtræk i verdensreligioner og livsopfattelser
- Eleven kan redegøre for betydningen af centrale grundbegreber og værdier i verdensreligioner og livsopfattelser

Lektionsplanen

Undervisningsforløbet er målrettet undervisning i kristendomskundskab på en kristen friskole. Det er bygget op af 4 lektioner, men der er rig mulighed for at være fleksibel og lade nogle elementer fylde mere og/eller forkorte andre.

Herunder følger en lærervejledning til alle lektioner. Der er udarbejdet slides med stikord, billeder og videoer, som kan bruges i de forskellige lektioner.

Lektion 1:

Introduktion til Buddhisme

PowerPoint præsentation: Buddhisme 1

Bilag 1-1: Legenden om Buddha

Lektion 2:

Karma, livshjulet, reinkarnation og nirvarna

PowerPoint præsentation: Buddhisme 2

Bilag 2-1: De ti vigtigste ting at vide om buddhisme

Bilag 2-2: Kilder

Bilag 2-3: Spørgsmål

Lektion 3:

Retninger inden for buddhisme

PowerPoint præsentation: Buddhisme 3

Bilag 3: Buddhismens tre hovedretninger

Lektion 4:

Buddhisme i Danmark

PowerPoint præsentation: Buddhisme 4

Lektion 5 (evt.):

Meditation

PowerPoint præsentation: Buddhisme 5

Lektion 1

Introduktion til Buddhisme

HURTIGSKRIVNING

Som optakt til emnet skal alle i klassen bruge 5 min på at lave en hurtigskrivning om Buddhisme. De skal skrive alle de ting ned, som de kommer til at tænke på, når de hører ordet buddhisme. Det kan handle om steder, ritualer, begreber osv. Det er vigtigt, at de bare skriver alt ned, de kommer i tanke om. Der behøver ikke at være det store filter på.

Som opsamling på øvelsen kan I lave et stort mind-map på tavlen, hvor I skriver nogle af alle tingene op.

LEGENDEN OM BUDDHA

"Buddhismen bygger på Buddhas - eller Siddharta Gautama (f. ca. 560 f.kr.) - lære. Det er en religion, som især praktiseres i store dele af Asien. Buddha betyder "Den oplyste", og religionen findes i dag i mange varianter. Buddhisme skønnes i dag at have omkring 250-300 millioner tilhængere" (Religion.dk)

Lad eleverne læse legenden om Buddha (**Bilag 1-1**) og lad dem efterfølgende tale om spørgsmålene på slidet to og to.

VIDEOKLIP OM BUDDHA

Som opfølgning på legenden, kan I se videoen: "Hvem er Buddha?" på <https://www.dr.dk/skole/kristendomskundskab/buddhisme>. (Der skal logges ind, hvilket kan gøres med uni-login). Det er en helt kort video, der gentager nogle af tingene og også kommer med en mere personlig vinkel på det.

BUDDHISME OG KRISTENDOM

På baggrund af de ting der kom frem under hurtigskrivningen og de ting, som eleverne har læst i legenden, kan I tage en classesnak om forskelle og ligheder mellem buddhisme og kristendom. Hvor er der nogle ting, der minder om hinanden f.eks. i beretningen om Jesu fødsel og Buddhas fødsel? Det kunne være det overnaturlige i en form for jomfrufødsel. Hvad er forskellen på en lineær tidsforståelse i kristendommen og en mere cyklisk tænkning i buddhismen? Med reinkarnation og den cykliske forståelse af livet, bliver opfattelsen af tid og menneskets liv helt anderledes end i en kristen forståelse, hvor der er en skabelse og en nyskabelse, men derimellem er en kronologisk lineær tidslinje, hvor mit liv har en begyndelse og ende. Er buddhisme egentlig en religion, hvis der ikke er nogen Gud? Buddhismen skiller sig meget ud fra de store monoteistiske religioner ved ikke at have den samme klare Gud, som tilbedes.

Lektion 2

Karma, livshjulet, reinkarnation og nirvana

OPSAMLING FRA SIDST

Begynd gerne timen med at opsummere fra sidst. Hvad handlede legenden om Buddha om?

VIGTIGE BEGREBER I BUDDHISME

Ligesom i alle andre verdensreligioner er der nogle centrale begreber i buddhismen, som er vigtige at forstå og forholde sig til. Det er vigtigt at understrege, at hele udgangspunktet i Buddhisme er en mere cyklisk tilgang til livet, og det kan gøre det vanskeligt for os at forstå og forholde os til det, når vi er vokset op i Vesten.

For at få en introduktion til nogle af de vigtigste begreber, skal eleverne læse artiklen: De 10 vigtigste ting at vide om buddhisme på religion.dk (<https://www.religion.dk/buddhisme/de-ti-vigtigste-ting-til-om-buddhismen>). Den er også vedlagt som bilag (**Bilag 2-1**) Bagefter skal de tale med deres sidemakker om, hvad det handlede om.

KARMA, LIVSHJULET OG REINKARNATION

For at gå mere i dybden med nogle af begreberne, skal eleverne nu arbejde med nogle mere dybdegående tekster, der handler om tre centrale begreber. Eleverne bliver inddelt i grupper á 3-4 personer, der hver får et begreb, som de skal fokusere på. De skal læse den tilhørende tekst, som findes i bilaget: Kilder (**Bilag 2-2**). De må gerne søge supplerende information på nettet bagefter. Til sidst skal de svare på de spørgsmål, der hører til på bilaget: Spørgsmål (**Bilag 2-3**). Dette gruppearbejde tager mindst 25-30 min.

Det er vigtigt, at de skriver deres svar ned, da opsamlingen først bliver gangen efter.

Lektion 3

Retninger inden for buddhisme

FREMLÆGGELSE OM BEGREBER

Begynd timen med at alle grupperne fra sidste gang "fremlægger", hvad de fandt ud af om de forskellige begreber.

RETNINGER INDEN FOR BUDDHISME

Der findes tre hovedretninger inden for buddhismen, som eleverne nu skal forsøge at kunne skelne i mellem. Der er flere overlap, men de har alligevel nogle klare forskelle. Gennemgå de tre retninger og tag en klassesamtale om de også kender eksempler fra andre religioner, hvor der findes forskellige retninger.

1) Den lille vej (Hinayana)

Denne retning har nogle grundlæggende sandheder, den tager udgangspunkt i:

- Der findes lidelse
- Lidelsen har en årsag
- Lidelsen har et ophør
- Der findes en vej til lidelsens ophør.

Det var hovedsagligt en retning i den tidlige buddhisme. Målet er at blive befriet fra at tage sine følelser og tanker personligt. Det er dog kun muligt for munke og nonner, der har tid til at blive en god praktiker. Man ønsker også at opnå en indre ro gennem meditationen. Jeg'et ses som en flod, hvor indholdet hele tiden skiftes ud. Her er Buddha Siddharta den eneste levende buddha.

2) Den store vej (Mahayana)

Her er målet at hjælpe andre til erkendelse. Her kan lægfolk deltage aktivt i buddhismen. Det vigtige er medfølelse for alle væsener omkring en. Det er inden for denne retning at bodhisattvaløftet kan gives. En måde at opnå medfølelse er gennem meditationen giv og tag. Dalai Lama er en kendt bodhisattva. I denne retning er Buddha Siddharta blot en i rækken af mange buddhaer. Alt er tomhed.

3) Diamantvejen (Vajrayana)

Diamanten ses som evig holdbar og helt ren. Målet er det samme som den store vej, men meditationerne er anderledes. Tantra er forskellige metoder overleveret af Buddha som arbejder meget direkte med målet. Her tages der udgangspunkt i, at jeg må se mig selv som buddha fra starten af. Jeg skal blot finde frem til min sande natur og det rene syn.

Læs evt. mere her: <https://www.religion.dk/viden/buddhismens-tre-hovedretninger>. Denne artikel er også vedlagt som bilag (**Bilag 3**).

Lektion 4

Buddhisme i Danmark

OPSAMLING FRA SIDST

Begynd gerne timen med at opsummere fra sidst. Hvilke begreber har vi arbejdet med fra buddhismen? Hvad handlede de om?

BUDDHISME I DANMARK

Eleverne skal nu arbejde mere med, hvordan buddhisme praktiseres i Danmark i dag. Nogle af de ting, som de vil se, vil bekræfte de ting, som I har arbejdet med, men der vil nok også være nogle ting, som viser, at det er en mangfoldig religion, der kan praktiseres på mange forskellige måder.

De skal begynde med at se et interview med en etnisk dansker, der er ”konverteret” til buddhisme. Hold evt. nogle pauser undervejs i klippet og tal om de svar, som han giver. Er de overraskende?

Det kan også være end idé at give andre eksempler på vestlige fortolkninger af buddhismen. Det kan være et klip fra Herrens Veje, hvor broderen kommer hjem og er blevet inspireret af buddhismen. Det kan være en artikel eller et klip med Anders Matthesen, der fortæller om sine erfaringer med buddhismen.

ET BUDDHISTISK TEMPEL I TILST

I Tilst, som ligger i udkanten af Aarhus, ligger der et buddhistisk tempel, der er i brug og har sin egen menighed. Læs lidt om templet her (https://aarhuswiki.dk/wiki/Quang_Huong), og fortæl eleverne om stedet.

BUDDHISME I PRAKSIS

I PowerPoint-præsentationen ligger et link til en optagelse fra Quang Huong. Det er en meget lang optagelse, men man kan med fordel vælge nogle korte sekvenser og vise eleverne, så de får en fornemmelse af, hvordan en mere traditionel østlig buddhistisk praksis fungerer.

HVAD VIL DU SPØRGE EN BUDDHIST OM?

Som afrunding på forløbet skal eleverne lave en liste med spørgsmål, som de kunne tænke sig at stille til en buddhist. Min erfaring er, at de efter forløbet stadig har nogle spørgsmål, som de kunne tænke sig at finde ud af mere om og evt. høre en personlig vinkel på.

Evt. Lektion 5

Meditation

MEDITATION I BUDDHISME

Meditation er en central del af buddhismen. I buddhismen har meditationen et formål, og det er at vende sin opmærksomhed mod sindet selv. Meditation er at give slip. Det er ikke billederne, der passerer forbi, der er interessante, men sindet bag billederne. Man kan opdele i to former for meditation: beroligelse (shamatha) og indsigt (vipashyana). I Shamatha giver man slip på alt andet ved at fokusere udelukkende på en ting, f.eks. vejtrækningen. Man får på denne måde større afstand til følelserne. Det er dog ikke nok, man har også brug for vipashyana. Indsigt er at forstå, at noget er fuldstændigt sandt. Ikke bare en øjeblikks-indsigt, men vedvarende.

MEDITATION I ANDRE TROSRETNINGER

Tag en klassesamtale om meditation i andre trosretninger. Kender eleverne til andre praksisser i f.eks. islam, jødedommen eller kristendommen? Hvorfor ser meditationen eller bønnerne forskellig ud fra trosretning til trosretning?

DEN BUDDHISTISKE TROSBEKENDELSE

En meditation med fokus på indsigt (vipashyana) kunne f.eks. tage afsæt i den buddhistiske trosbekendelse: Jeg tager min tilflugt til Buddha, Jeg tager min tilflugt til dharma, Jeg tager min tilflugt til sangha. (Tag evt. en kort snak om, hvorvidt der er noget bekendt over en tre-delt trosbekendelse. Den kunne minde lidt om en meget komprimeret udgave af den apostolske trosbekendelse) Ved at gentage ordene for sig selv i en meditation eller ved at blive ledt af en anden til at fokusere på ordene og lade dem åbne sig for en, kan en buddhist meditere til en øget indsigt.

MEDITATION I PRAKSIS

Jeg har fundet et par eksempler på nogle simple vejtrækningsøvelser, man kan lave med eleverne, hvis man ønsker at give dem en fornemmelse af, hvad det er, stilheden kan. Det kan være en god grobund for at tale om, hvorfor meditationen og vejtrækningsøvelser har en plads i buddhismen og i andre religioner.

Øvelse 1: Siddende vejtrækningsøvelse

Start øvelsen med at tage en dyb indånding og slap så helt af på udåndingen. Træk nu vejret almindeligt gennem næsen. Mærk dit åndedræt. Mærk hvordan det føles, når det kommer ind i næsen, og når du ånder ud igen. Mærk nu hvordan luften kommer længere op i næsen og ned gennem luftrøret. Mærk luften både på vej ind og på vej ud. Mærk hvordan luften kommer ned i lungerne og hele vejen ned i maven. Gør blidt din indånding dybere - så dyb, at du kan mærke din

mave hæve sig på indåndingen og sænke sig på udåndingen. Fortsæt denne vejtrækning, hvor du har fokus på din mave - mærk hvordan den hæver sig og sænker sig. Hvis du har svært ved at mærke om din mave hæver og sænker sig, så læg din ene hånd på maven. Mærk nu hvordan du slipper alle spændingerne i udåndingen. Når din mave sænker sig, slipper du alle spændinger i kroppen og slapper helt af.

Øvelse 2: Gående meditation

Øvelsen udføres bedst ved at gå i et område, hvor underlaget er jævnt, og hvor der er ro. Men med denne øvelse kan du anvende samme teknik på din daglige gåtur f.eks. til bussen. Begynd nu at gå, og mærk din vejtrækning, dine ind- og udåndinger. Mærk hvordan kroppen følger og bevæger sig med dit åndedræt. Tæl dine skridt op til 10 ved at tælle "et" på indåndingen og "et" på udåndingen.

Så tæller du "to" på næste indånding og udånding osv. Du går altså to skridt for hvert tal op til 10, hvorefter du begynder forfra. Hver gang du mister koncentrationen og glemmer, hvor langt du er kommet, så begynder du forfra med at tælle fra et. Ret hele din opmærksomhed på din gang og dit åndedræt og forsøg at lukke tanker, lyde og andre forstyrrelser ude. Tænk på at trække vejret roligt og dybt, undgå at forcere vejtrækningen og undgå at lade den blive overfladisk. Slap af i skuldrene.

Når du har fundet rytmen, kan du skifte til at tage f.eks. tre skridt på indånding og tre skridt på udånding, derefter fire skridt osv. På denne måde kan du arbejde med intensiteten og kontrollen af dit åndedræt. Gå så længe, du overhovedet kan, men igen gælder det, at bare en ganske kort tur kan gøre en forskel.