

Informasjon om Buddhisme for skoleklasser

1. Buddhismen ønsker å utvikle visdom og medfølelse/uselvisk kjærighet på veien til opplysning (buddhatilstanden). Dette er en mulighet fordi alle har en iboende Buddha natur.
2. Historien om Buddha Sakyamuni (den vise fra Sakya-klanen)
Født som livsnyttende prins
som etterpå praktiserte streng askese
som fant den gyldene middelvei som unngår ekstremer, og som alle mennesker kan gå
3. De fire sannheter
 - a) Sannheten om at lidelse finnes
 - b) Sannheten om at lidelsen har et opphav. Nemlig klynging forårsaket av de tre dårlige sinnstilstandene uvitenhet, begjær og vrede
 - c) Sannheten om at lidelsens opphør er mulig
 - d) Sannheten om veien til lidelsens opphør. Nemlig den gyldene middelvei
4. Den gyldene middelvei kalles også for den 8-delte veien som har 3 hovedaspekter
 - a) Visdom: Rett forståelse (tanke)
Rett intensjon (vilje)
 - b) Etikk: Rett tale
Rett handling
Rett levevei
 - c) Disiplin: Rett anstrengelse
Rett oppmerksomhet
Rett konsentrasjon
5. Ethiske regler
 - a) Ikke drepe
 - b) Ikke ta det som ikke er gitt (ikke stjele)
 - c) Ikke misbruke sex
 - d) Ikke snakke tankeløst
 - e) Ikke misbruke rusmidler
6. Utvikle gode egenskaper (paramitaer)
 - a) Sjenerøsitet
 - b) Disiplin
 - c) Tålmodighet
 - d) Iherdighet
 - e) Meditasjon
 - f) Visdom