
KENNARAEFNI MEÐ BÓKINNI
BÚDDHATRÚ –
LEIÐIN TIL NIRVANA

Hrund Hlöðversdóttir



NÁMSGAGNASTOFNUN

Kennaraefni með bókinni
Búddhatrú – leiðin til nirvana

© 2005 Hrund Hlöðversdóttir
Ritstjóri: Ingólfur Steinsson
Útlit og umbrot: Námsgagnastofnun

Öll réttindi áskilin

1. útgáfa 2005

NÁMSGAGNASTOFNUN
Reykjavík

EFNISYFIRLIT	3
Inngangur	5
1. Gimsteinarnir þrír	7
Til umhugsunar	
Verkefni: Gimsteinarnir þrír	
Vefslóðir	
Spurningar	
2. Búddha	8
Til umhugsunar	
Verkefni: Gimsteinarnir þrír	
Fróðleikur – stúpur	
Vefslóðir	
Spurningar	
3. Dharma	10
Til umhugsunar	
Verkefni: Gimsteinarnir þrír	
Fróðleikur – samsara – hringrás lífsins	
Spurningar	
4. Sangha	12
Til umhugsunar	
Verkefni: Gimsteinarnir þrír	
Verkefni: Helgir staðir í búddhatrú	
Vefslóðir	
Fróðleikur – klausturlíf	
Spurningar	
5. Útbreiðsla trúarinnar	14
Til umhugsunar	
Fróðleikur – Bodhisattva	
Verkefni: Bænaveifur	
Spurningar	
6. Mismunandi stefnur	15
Til umhugsunar	
Verkefni: Mandala – (heilagur hringur)	
Verkefni: Hugleiðsla – (að kyrra hugann)	
Verkefni: Gimsteinarnir þrír	
Fróðleikur – búddhahreyfingar á Íslandi	
Vefslóðir	
Spurningar	
7. Helgiritin	18

Til umhugsunar	
Verkefni: Gimsteinarnir þrír	
Verkefni: Dæmisaga	
Verkefni: Vísdomsorð	
Spurningar	
8. Fjölskyldulíf	19
Til umhugsunar	
Verkefni: Sögugerð	
Spurningar	
9. Búddhadagur.....	20
Til umhugsunar	
Fróðleikur – trúarhátíðir og trúarathafnir	
Spurningar	
10. Búddhatrú nú á tímum	21
Til umhugsunar	
Fróðleikur – Dalai Lama og Aung san suu kyi	
Vefslóðir	
Spurningar	
Fylgiskjöl með kennaraefni	23–26
Mandala – verkefni, fróðleikur, vefslóðir o.fl.	
Boðorðin tíu	
Ritningargrein úr Lúkasarguðspjalli	
Heimildaskrá.....	27
Bókalisti	27
Vefslóðir.....	29

INNGANGUR

Námsbókin *Búddhatrú – leiðin til nirvana* er einkum hugsuð til kennslu í trúarbragðafræðum fyrir nemendur í 7. bekk grunnskóla. Samkvæmt aðalnámskrá er þessum nemendum ætlað að kynnast völdum þáttum búddadóms, m.a. musterum, klaustrum, táknum, hátíðum og siðum. Einnig eiga nemendur í lok 7. bekkjar að þekkja valda þætti nokkurra helstu trúarbragða heims, einkum guðshús, ták, hátíðir og siði, og hafa tamið sér virðingu fyrir þeim.

Í kennaraefninu er að finna leiðbeiningar og hugmyndir til að nýta við kennslu námsbókarinnar. Þar sem um framandi námsefni er að ræða fyrir stærstan hluta íslenskra nemenda er mikilvægt að reyna að einfalda efnið eins mikið og hægt er. Í gegnum bókina gengur verkefni sem kennt er við fyrsta kaflann um *gimsteinana þrjú*. Það er hugsað til að hjálpa nemendum að glöggva sig á efni bókarinnar. Eftir að lestri á fyrsta kafla lýkur, skrifa nemendur þrjú mikilvægustu orð búddhatrúar, *búddha*, *dharma* og *sangha* í verkefnabók eða á karton. Í köflunum sem á eftir koma bætast við orð og setningar sem tengjast þessum grunnhugtökum í búddhatrú. Eftir að lestri bókarinnar lýkur stendur eftir verkefni sem er um leið glósur úr bókinni.

Eftir hvern kafla eru efnisþættir teknir til umfjöllunar með nemendum. Einnig fylgja nokkur aukaverkefni sem kennari getur valið úr. Dæmi um verkefni sem hægt er að samþætta við myndmennt er þegar nemendur teikna/mála *mandölu*, heilagan hring í búddhatrú. Í því verkefni fræðast nemendur um þetta forna listform sem *mandalan* er, skoða vefsíður þar sem bæði börn og fullorðnir útbúa *mandölur* og að lokum hanna þeir sína eigin *mandölu*. Í öðru verkefni eru útbúnar bænaveifur. Þar velja nemendur texta, ljóð eða vísdomsorð úr hinum fjölmörgu helgiritum búddhatrúar. Textinn er skrifaður á fallegan pappír eða efni og hengdur á snúru sem kallast bænaveifa samkvæmt búddhásið.

Þá er að finna hér fróðleik um búddhatrú sem hugsaður er til dýpkunar á efni bókarinnar fyrir kennara og nemendur. Hverjum kafla fylgja spurningar og svör við þeim. Netslóðir og vefsíður um búddhatrú eru fjölmargar og misgóðar. Í kennarabókinni er að finna nokkrar góðar vefslóðir um búddhatrú sem hægt er að nýta í kennslunni. Listi yfir þær vefsíður sem koma fyrir í kennaraefninu er að finna aftast ásamt bókalista yfir aðgengi- legar bækur á íslensku sem tengjast búddhásið.

Áður en lestur bókarinnar hefst er gott að kennari byrji á þankahríð um orðin: *Búddha* og *búddhatrú*. Kennari skrifar orðin á flettistöflu og það sem nemendum dettur í hug þegar þeir hugsa um þessi tvö orð.

Hægt er að spyrja nemendur opinna spurninga:

*Hvað dettur ykkur í hug þegar ég nefni orðið Búddha?
Hvað vitum við um búddhatrú og hvaðan fáum við þá vitneskju?
Þekkið þið einhverja búddhista?*

Gaman væri að biðja nemendur að koma með hluti að heiman, frá Kína, Indlandi eða öðrum löndum í Asíu. Margir eiga Búddha-líkneski heima sem skraut eða af trúarlegum ástæðum. Einhverjir eiga ef til vill hluti sem keyptir hafa verið á ferðalögum í Asíu.

Sterkir litir tengjast búddhatrú og hátíðum búddhista. Gulur, rauður, appelsínugulur og gylltur eru áberandi litir. Vert er að hafa það í huga til að skapa stemmningu í skólastofunni. Hægt er að útbúa vinnubækur í þessum litum eða setja dúk (efni) á borð undir hlutina sem berast að heiman.

Í blöðum og tímaritum má oft finna myndir og fréttir af búddhistum eða frá löndum og samfélögum þar sem búddhatrú er iðkuð. Þessum myndum og fréttaskotum má safna saman og hengja upp í skólastofunni. Á bókasöfnum er að finna hinar ýmsu bækur með myndum og fróðleik um búddhatrú (sjá bókalista aftast í kennaraefninu) og gaman er að mynda lítið bókasafn, tímabundið, í skólastofunni sem nemendur geta stuðst við í vinnu sinni. Einnig getur verið góð kveikja að þessari vinnu að láta nemendur slá inn orðin: *buddhism* eða *Buddha* á leitarvefjum, t.d. google.com, og sjá hvað þeir finna.

Námshagnastofnun gaf út myndbandið *Búddhatrú* í myndbandaröðinni *Trúarbrögð mannkyns*. Það er mikill stuðningur fyrir nemendur að fá að sjá myndina um Búddha, annaðhvort á undan lestri bókarinnar eða á eftir. Einnig er hægt að sýna með skjávarpa vefsíður sem mælt er með hér á eftir. Á sumum vefsíðunum er spiluð tónlist sem er einnig góð leið til að skapa ákveðna stemmningu í skólastofunni.

1. GIMSTEINARNIR ÞRÍR

Til umhugsunar eftir að lestri kaflans lýkur

Trúarjátning búddhista er kölluð *gimsteinarnir þrír* og er það dýrmætasta í lífi þeirra, *búddha sem þýðir hinn upplýsti, dharma sem eru kenningar Búddha og sangha sem er munk- og nunnureglan.*

- Hvað er það dýrmætasta í ykkar lífi? (Trúin, vinir, fjölskylda?).
- Þegar farið er með trúarjátninguna er talað um að verið sé að leita athvarfs, þá séu búddhistar óhultir og geti öðlast sanna hamingju.
- Hvað gerum við þegar við þurfum á athvarfi að halda í lífinu? (Leitum til vina, notum mátt bænarinnar, athvarf fjölskyldunnar).

Verkefni: Gimsteinarnir þrír

Nemendur teikna í vinnubók (eða á laus blöð) þrjá hringi (gimsteina), einn á hvert blað og setja orðin *búddha, dharma* og *sangha* inn í hringina. Það þarf að vera gott pláss í kringum hvert orð. Þetta verkefni nær til allra kafla í bókinni og eiga eftir bætast við orð og setningar sem tengjast þessum þremur grunnorðum.

Vefslóðir

<http://www.bbc.co.uk/religion/religions/buddhism/index.shtml>

Vefur sjónvarpsstöðvarinnar BBC í Bretlandi um búddhatrú. Vandaður vefur með fróðleik og mörgum myndum.

www.dharmanet.org/art.html

Vefsíða með tengingu inn á listasöfn þar sem er að finna listaverk sem tengjast búddhisma. Ef valið er DharmaNet's Buddhist Image Bank er komið inn í myndabanka með myndum sem tengjast búddhisma. Þessar vefsíður eru hluti af stærri vef um búddhisma: www.dharmanet.org

Spurningar

1. Hvað hét upphafsmaður búddhatrúar?
Siddharta Gautama sem seinna fékk nafnið Búddha.
2. Hvað er dharma?
Boðskapur Búddha (kenningar Búddha).
3. Hvað er sangha?
Samfélag munk og nunna búddhista.
4. Hvernig er trúarjátning búddhista?
Ég leita athvarfs í Búddha.
Ég leita athvarfs í dharma.
Ég leita athvarfs í sangha.

2. BÚDDHA

Í þessum kafla er að finna söguna um prinsinn: *Siddharta Gautama*. Saga sú er mjög ævintýrleg. Kennari getur aukið áhrifamátt frásagnarinnar með því að segja nemendum söguna áður en þeir lesa kaflann. Hægt er að einfalda söguna með því að sleppa nöfnunum. Þegar búið er að segja söguna má opna bækurnar og lesa kaflann saman.

Eftir lestur kaflans

Kennari skrifar orðið *Búddha* á töfluna og merkingu orðsins, *hinn upplýsti*.

Til umhugsunar

- Er hægt að komast hjá því að kynnast þjáningu í lífinu?
- Eru meinlætamenn til í dag?
- Ræðið þessar staðhæfingar með tilliti til samfélaga nútímans: *Fólk þjáist vegna þess að það er aldrei ánægt með það sem það hefur. Það vill alltaf meira.*

Verkefni: Gimsteinarnir þrír

Nú er haldið áfram með gimsteinana frá í fyrsta kafla. Inn í hringinn með orðinu *Búddha* eru sett nokkur orð og útskýringar á þeim.

Siddharta Gautama	prinsinn sem fékk seinna nafnið Búddha.
Búddha	hinn upplýsti
Nirvana	kyrrð sjálfsins
Parinirvana	endanlegt nirvana, þar sem skynjun og tilfinningar hætta.
Búddha Maitreya	hinn mikli Búddha sem á eftir að koma.

Fróðleikur

Stúpur

Eftir að Búddha dó tóku fylgismenn hans líkið og brenndu það samkvæmt beiðni hans sjálfs. Öskunni var komið fyrir í helgiskrínum sem grafin voru í grafarhaugum eða stúpum sem eru heilagir bæna- og hugleiðslustaðir búddhatrúarmanna. Seinna voru helgir gripir oft grafnir í stúpunum. Oft er ekki hægt að fara inn í stúpurnar heldur aðeins hægt að ganga í kringum þær. Helgar byggingar búddhatrúarmanna hof, musteri og stúpur, taka mið af heimsmynd trúarbragðanna. Alheimsfjallið, Merufjall, er miðja heimsins í heimsmyndinni og aðalhvelfingar bygginganna tákna fjallið. Sólhlífur sem rísa upp af miðju hvelfingarinnar tákna himnasviðin. Þar búa hinir margvíslegu guðir fornindverskrar trúar. Sá sem ætlar að biðja bæn til Búddha færir annaðhvort guðalíkneskjum fórnargjafir, blóm, kerti, reykelsi eða annað slíkt eða gengur í ákveðinni trúarathöfn í kringum stúpu. Með því að ganga í kringum stúpu er tilgangurinn sá að

minnast lífs Búddha og einnig að finna sjálfum sér stað í miðju alheimsins. Einnig eru búnar til sérstakar bænaveifur en það eru bútar af taui með áletruðum helgum textum. Því er trúað að bænirnar fari af stað þegar vindurinn bærir veifurnar.

(Trúarbrögð heimsins. 1999:186–188)

Vefslóðir

www.stupas.org

Vefur um búddahof/stúpur. Myndir af stúpum og hofum og tónlist spiluð undir sem nemendur geta hlustað á.

Spurningar

1. Hvað vildi konungurinn, faðir Siddharta Gautama, að sonur sinn gerði þegar hann yrði fullorðinn?
Erfði ríki sitt, að hann yrði konungur.
2. Hvað gerði konungurinn, faðir Siddharta Gautama, til að forða syni sínum frá því að kynnast þjáningum lífsins?
Enginn sjúkur eða gamall mátti koma nálægt prinsinum og hann mátti ekki fara út fyrir hallarmúrana.
3. Nefnið þrjú atriði sem Búddha sá að engir menn geta umflúið hvort sem þeir eru ríkir eða fátækir?
Að eldast, að veikjast og að deyja.
4. Hvað gerði Búddha til að leita að orsök þjáninganna?
Gerðist meinlætamaður, svelti sig.
5. Hvaða trú var ríkjandi á Indlandi á dögum Búddha?
Hindúatrú.
6. Hvað gerðist undir trénu í þorpinu Bodh Gaya?
Búddha fékk uppljómun.
7. Hver var hinn mikli sannleikur sem Búddha komst að?
Að leiðin að lífshamingjunni væri að þræða meðalveginn. Að fólk þjáist vegna þess að það er aldrei ánægt með það sem það hefur og vill alltaf meira.
8. Hvað er nirvana?
Algleymi, kyrrð sjálfsins.
9. Hvernig eyddi Búddha lífinu eftir uppljómunina?
Gekk um Norður-Indland og kenndi fólki að losna undan þjáningunni.
10. Hver er Búddha Maitreya?
Hinn mikli Búddha sem á eftir að koma.

3. DHARMA

Eftir lestur kaflans

Kennari skrifar orðið *dharma* upp á töflu og merkingu þess, *boðskapur Búddha (kenningar Búddha)*.

Til umhugsunar

Ræðið saman um þessa fullyrðingu Búddha: *Það er skylda okkar að hugsa vel um líkama okkar því annars getum við ekki tendrað loga vискunnar eða hugsað skýrt* (bls. 13–14).

- Haldið þið að það sé mögulegt að losa sig við allar langanir?
- Ræðið göfuga áttfalda stíginn og berið hann saman við boðorðin tíu úr Biblíunni (sjá fylgiskjöl, bls. 26).
- Ræðið um hugtakið karma og karmalög málið (bls. 18).

Verkefni: Gimsteinarnir þír

Nú er haldið áfram með gimsteinana frá í fyrsta kafla. Inn í hringinn með orðinu *dharma* eru sett nokkur orð og útskýringar á þeim.

Dharma boðskapur Búddha

Fjögur göfug sannindi

1. Veikindi, elli, dauði og fleira veldur þjáningu.
2. Langanir eru undirrót þjáninga.
3. Þarf að losna við langanir.
4. Fara eftir áttfalda stígnum.

Göfugi áttfalda stígurinn

1. Rétt skoðun.
2. Rétt stefna.
3. Rétt tal.
4. Rétt breytni.
5. Réttir lifnaðarhættir.
6. Rétt viðleitni.
7. Rétt íhugun.
8. Rétt einbeiting.

Karma
Karmalög málið

verknaður, allt hefur afleiðingar.
samkvæmt búddhatrí er lífið endalaus hringrás fæðinga, dauða og endurfæðinga.

Fróðleikur

Samsara – hringrás lífsins

Í búddhatrú er litið á tilveruna sem hringrás endurfæðinga eða *samsara*. Maðurinn fæðist, lifir og deyr og endurfæðist síðan í nýjum líkama. Hann getur endurfæðst sem manneskja, guðleg vera, draugur eða dýr. Einnig er hægt að endurfæðast til refsivistar í helju. Hvernig endurfæðingin verður, fer eftir karma hans eða lögmáli orsaka og afleiðinga. Af góðum verkum og verðleikum endurfæðist einstaklingurinn hærra í lífkeðjunni en af slæmu líferni og löstum endurfæðist hann neðar. Áður en mestu syndararnir geta endurfæðst þurfa þeir að hreinsa sig af löstum sínum og þjást í refsivist. Þeir sem aðhyllast búddhatrú reyna eftir fremsta megni að lifa góðu lífi, vinna góðverk og safna verðleikum með bænum og fórnargjöfum í þeirri von að endurfæðast til betri tilvistar.

(Trúarbrögð heimsins. 1999:192–193)

Spurningar

1. Útskýrið hin fjögur göfugu sannindi?

Langanir eru undirrot þjáninga. Hægt að yfirvinna þjáningar með því að feta göfuga áttfalda stíginn og losa sig þannig við langanir.

2. Nefnið fjögur atriði sem þarf að varast til að feta göfuga áttfalda stíginn?

(Ljúga ekki, gagnrýna ekki, ekki drepa, ekki stela, beita ekki ofbeldi, o.fl.)

Sarnath	Staðurinn sem Búddha fann meinlætamennina að nýju og hélt sína fyrstu predikun (bls. 13).
Kushinagara	Þorpið þar sem Búddha dó (bls. 12).

Vefslóðir

<http://www.otterbein.edu/dept/RELG/BodhGayaPage.htm>

Vefsíða með upplýsingum og myndum af þorpinu Bodh Gaya og frá trúnaði sem Búddha fékk uppljómunina undir. Einnig eru myndir af fræga musterinu Mahabodhi sem staðsett er við hliðina á trúnaði á þessum stað.

<http://www.tbsn.org/english2/>

True Buddha School Net. Vefsíða með fróðleik um búddhisma nú á tímum.

Fróðleikur

Klausturlíf

Á meðan Búddha lifði varð til klaustursamfélag úr hópi förufólks sem fylgdi Búddha á flakki hans milli borga og bæja á Norður-Indlandi. Seinna tóku munkarnir og nunnurnar upp kyrrlátari lífshætti og byggð voru klaustur sem urðu hornsteinar búddhatrúarsamfélagsins. Klaustrin urðu miðstöðvar lærdóms og fræðaiðkunar, ekki eingöngu í heimspeki og helgisiðum búddhatrúar heldur einnig í bókmenntum, læknisfræði og stjörnuspeki.

Í klaustrunum er dagurinn tekinn snemma. Munkarnir og nunnurnar fara út með betli-skálarnar sínar og betla sér mat. Eftir klukkan tólf á hádegi mega klausturbúarnir aðeins drekka vatn. Munkarnir og nunnurnar leggja stund á söng og bænir í musterinu og einnig hugleiðslu. Auk þess eru kennslustörf stór þáttur í lífi þeirra. Einnig eru munkarnir og nunnurnar mikið úti á meðal fólksins og taka þátt í trúarlífi þess. Það er misjafnt hve lengi menn eru í klaustri. Sumir eru þar aðeins í stuttan tíma en aðrir ævilangt. Allt frá dögum Búddha hafa einnig verið nunnur í klaustrunum en þær hafa alltaf verið mun færri en munkar. Ekki er jafn mikil áhersla á munkaregluna hjá öllum hreyfingum búddhatrúarmanna.

(Maðurinn og trúin. 1995:78)

(Trúarbrögð heimsins. 1999:190–195)

Spurningar

1. Hverjir urðu fyrstu lærisveinar Búddha? *Meinlætamennirnir fimm.*
2. Hvað eru pílagrímsferðir? *Ferðir sem fólk fer í af trúarlegum ástæðum.*
3. Hverjar eru lífreglurnar fimm sem Búddha setti?
 1. *Að drepa ekki.*
 2. *Að stela ekki.*
 3. *Að stunda ekki ósiðlegt kynlíf.*
 4. *Að ljúga ekki.*
 5. *Að neyta ekki áfengis eða eiturlyfja.*

5. ÚTBREIÐSLA TRÚARINNAR

Til umhugsunar eftir lestur kaflans

- Ræðið hvernig trú getur breytt hugarfari fólks.
- Asoka keisari Indlands hvatti fólk til að sýna umburðarlyndi gagnvart öðrum trúarbrögðum? Hvernig getum við gert það?
- Sýna Íslendingar öllum trúarbrögðum umburðarlyndi?

Fróðleikur

Bodhisattva

Fylgjendur theravadagreinar búddhatrúar trúa því að Búddha hafi öðlast endanlegt nirvana og muni ekki endurfæðast. Hins vegar trúa þeir sem fylgja mahayanagreininni að margir búddhar séu til og þeir sem nái hæsta stigi búddhadóms verði himneskir búddhar og öðlist enn meiri kraft. Þessir menn eru kallaðir Bodhisattva (verðandi búddha) og eru taldir geta gert undursamlega hluti á jörðinni og hafi hálfguðlegan mátt. Beðið er eftir bodhisattva framtíðarinnar sem nefndur er Búddha Maitreya. Því er trúað að með tilkomu hans muni ástand í heiminum verða betra.

(*Maðurinn og trúin*. 1995:84)
(*Trúarbrögð heimsins*. 1999:176 og 184)

Verkefni: Bænaveifur

Víða í löndum þar sem menn aðhyllast búddhasið má sjá snúrur þaktar marglitum efnisbútum. Á efnisbútunum eru áletraðir helgir textar. Þegar vindurinn bærir veifurnar er það talið koma bænum af stað. Mynd af bænaveifu má meðal annars finna í bókinni *Trúarbrögð heimsins* á bls. 162.

Í búddhatrú er að finna mikið magn vísdómsorða, spakmæla og ljóða. Hægt er að nálgast bækur um búddhatrú, sem þýddar hafa verið á íslensku, á bókasöfnum landsins. Í þessu verkefni velja nemendur texta tengdan búddhatrú sem þeir skrifa eða líma á lituð karton eða tau. Textarnir eru síðan hengdir á snúru, helst á einhverjum stað þar sem snúran hreyfist, t.d. við opinn glugga. Gott er að styðjast við bókalista aftast í kennarabók.

Spurningar

1. Nefnið tvennt sem Asoka keisari Indlands lét gera eftir að hann tók búddhatrú?
Reisti gistihús, afnam harðneskjulegar refsingar fanga, stofnsetti spítala, byggði klaustur o.fl.
2. Í hvaða heimsálfu breiddist búddhatrú hraðast út? *Asíu.*
3. Nefnið nokkur lönd þar sem búddhatrú er ríkjandi í dag.
Japan, Tíbet, Laos, Myanmar (Burma), Singapúr, Taíland, Kambódía ...

6. MISMUNANDI STEFNUR

Til umhugsunar eftir lestur kaflans

- Hvað er hugleiðsla?
- Geta allir stundað hugleiðslu? Hvernig fer maður að? Margir kannast við að geta ekki sofnað fyrir ákveðnum hugsunum. Þá er hægt að reyna að kyrra hugann með því að hugsa um eitthvað sérstakt, t.d. ákveðinn lit eða hlut. Að telja kindur er ein þekkt leið til að sofna.
- Þekkið þið aðrar leiðir til að kyrra hugann?

Verkefni: Mandala – heilagur hringur

Mandala eru hringlaga listaverk í tibetskum búddhisma sem notað er við hugleiðslu. Í þessu verkefni er unnið með hringformið og mynstur. Þetta verkefni hentar vel til að vinna í samvinnu við myndmenntarkennara.

Verkefnið í heild sinni er að finna í fylgiskjali aftast í bókinni. Þar er einnig að finna slóðir að vefsíðum með myndum og útskýringum sem tengjast verkefninu.

Verkefni: Hugleiðsla – að kyrra hugann

Kennari reynir að fá nemendur til að kyrra hugann með því að ímynda sér eitthvað ákveðið. Ágætt getur reynst að slökkva ljósin og kveikja á kerti, einnig að spila slökunar-tónlist á meðan. Á eftir má ræða um upplifunina.

Verkefni: Gimsteinarnir þrír

Nú er haldið áfram með gimsteinana frá í fyrsta kafla. Inn í hringinn með orðinu *búddha* er bætt við nokkrum orðum:

Tvær höfuðstefnur búddhisma

1. Theravada skóli öldunganna
2. Mahayana stóri vagninn

Fróðleikur

Búddhahreyfingar á Íslandi

Á Íslandi eru starfandi a.m.k. fjögur búddísk trúfélög og finna má slík áhrif innan annarra félaga. Gera má ráð fyrir að yfir 700 Íslendingar aðhyllist búddhatrú. Fjölmennast er Búddistafélag Íslands með um 550 félaga skráða. Um fjörutíu félagsmenn eru skráðir í hreyfingu Zen-búddhista á Íslandi, Nátthaga. Aðrar hreyfingar búddhista eru Karuna hreyfingin og Soka Gakkai á Íslandi með hátt á annað hundrað iðkendir. Í Búddistafélagi Íslands aðhyllast menn kenningar theravada hreyfingarinnar en hinar hreyfingarnar þrjár fylgja kenningum mahayana búddhista.

Búddistafélag Íslands var formlega stofnað árið 1995. Meðlimir eru að meirihluta innflytjendur frá Tælandi, Víetnam, Sri Lanka og Filippseyjum og fjölskyldur þeirra. Tilgangurinn með stofnun trúfélagsins var að varðveita menningu og siði theravada búddhismans. Þannig hefur Búddistafélag Íslands lagt mikla rækt við helstu trúarhátíðir theravada búddhista, svo sem Asalha-puja sem haldin er í tilefni fyrstu predikunar Búddha og Khao Pansah sem haldin er í upphafi regntímabilsins í Suður- og Suðaustur-Asíu. Meðlimir Búddistafélags Íslands hafa ekki einskorðað sig við hátíðir búddhasiðar heldur tekið þátt í jólahaldi og ýmsum öðrum viðteknum hátíðum og athöfnum í íslensku þjóðfélagi.

Upphaf Zen-samfélagsins á Íslandi má rekja til námskeiðs sem var haldið með hópi nokkurra áhugamanna um zen-iðkun árið 1985. Þessi grein Zen-búddhismans, Soto zen, byggir einkum á hugleiðsluæfingum sem kallast zazen eða sitjandi zen, þar sem iðkandinn beinir athygli sinni að önduninni og upplýsir þannig huga sinn. Hugleiðslan fer fram í þögn þar sem setið er á púða eða stól, með beint bak. Athyglinni er beint að andardrættinum til að kyrra hugann. Þó að iðkunin sé einföld er hún mörgum erfið og því er hópiðkun talin sérstaklega gagnleg til að styðja við iðkun hvers og eins, bæði kvölds og morgna.

Árið 1998 var trúfélagið Karuna stofnað og er það skilgreint sem samfélag mahayana búddhista af nýju Kadampahefðinni hér á landi. Kadampahefðin er ein af sex megin greinum tíbetsks búddhisma. Orðið karuna er fengið úr sanskrít og merkir samúð. Karuna leggur áherslu á að nálgast kenningar Búddha á hagnýtan hátt, aðgengilegan fyrir nútímafolk á Vesturlöndum. Með reglubundinni hugleiðslu er hægt að öðlast hugarkyrrð og uppljómun fyrir sjálfan sig og alla aðrar skyni gæddar verur. Meðlimir Karuna koma reglulega saman í hverri viku til að kyrja og hugleiða. Kyrjuð hugleiðsla nefnist puja og fléttar hún saman rétta ímyndun, bænir, hugleiðslu og að þylja möntru. Stofnfundur Soka Gakkai á Íslandi var haldinn 17. júní 1980. Megin áhersla í starfsemi SGI (Soka Gakkai International) felst í því að efla frið, menningu og menntun. Friður, samkvæmt SGI búddhistum, byrjar með friði og hamingju einstaklingsins og breiðist síðan út þegar upplýstir einstaklingar leggja sitt af mörkum fyrir málefni tengd friði, á sínum heimaslóðum, í þjóðfélaginu og alþjóðavettvangi. SGI búddhistar nýta sér heimspeki og ástundun búddhismans til að þroska með sér trú á lífið, taka ábyrgð á eigin lífi, skapa mannleg verðmæti við allar kringumstæður og leggja sitt af mörkum til velferðar fyrir fjölskyldu, vini og samfélagið. Soka Gakkai búddhistar kyrja titil Lotus sútrunnar tvisvar á dag, bæði kvölds og morgna.

(Bjarni Randver Sigurvinnson. 2005. Úr grein á vinnslustigi)

Vefslóðir

<http://www.sgi.is>

Soka Gakkai International – heimasíða SGI á Íslandi.

<http://www.zen.is>

Zen á Íslandi – Nátthagi. Heimasíða zen-búddhista á Íslandi.

<http://www.karuna.is>

Karuna – heimasíða Karuna hreyfingarinnar.

Spurningar

1. Hvað heita tvær höfuðstefnur búddhatrúar?

Theravada (skóli öldunganna) og mahayana (stóri vagninn).

2. Nefnið tvö atriði sem eru ólík í þessum tveimur höfuðstefnum búddhatrúar.

Í theravada hreyfingum geta einungis munkar og nunnur öðlast nirvana en allir hafa möguleika á því innan hreyfinga mahayana. Trúin á bodhisattva fylgir hreyfingum mahayana þ.e. að menn sem hafa náð hæsta stigi búddhadóms verði himneskir búddhar í lok skeiðs þeirra.

3. Nefnið þrjár hreyfingar innan búddhatrúar á Íslandi?

Búddistafélag Íslands, Zen-búddhistar, Karuna hreyfingin og Soka Gakkai.

7. HELGIRITIN

Til umhugsunar eftir lestur kaflans

- Hvers konar bækur kallast helgirit?
- Hvað haldið þið að ráði því hvort bók verði helgirit eða ekki?

Verkefni: Gimsteinarnir þrír

Nú er haldið áfram með gimsteinana frá í fyrsta kafla. Inn í hringinn með orðinu *dharma* er bætt við nokkrum orðum.

Körfurnar þrjár helgirit búddhista

1. Karfa agans reglur Búddha
2. Karfa fyrirlestranna predikanir og sögur
3. Karfa lífsspekinnar útskýringar á kenningum Búddha.

Jatakasögurnar	dæmisögur Búddha
Dhammapada	
(vegur réttsýnnar)	helgiritasafn

Verkefni

Dæmisaga: Lesin er saman sagan um dísina og hérann, bls. 28. Nemendur velta fyrir sér þessum spurningum og skrifa í vinnubók: Hvaða lærdóm getum við dregið af sögunni? Hvernig kemur örlæti við sögu?

Verkefni

Vísðómsorð: Vísðómsorð Búddha neðst á bls. 28 eru lesin saman í bekknum. Nemendur velta fyrir sér hvað sé líkt og hvað ólíkt með þessum vísðómsorðum og ritningargrein Nýja testamentisins um bjálkann og flísina í Lúkasarguðspjalli (sjá fylgiskjal).

Spurningar

1. Hvað er Tipitaka eða körfurnar þrjár?
Helgirit búddhista.
2. Hvað inniheldur fyrsta karfan, karfa agans?
Reglur fyrir munku og nunnur.
3. Hvað inniheldur önnur karfan, karfa fyrirlestranna?
Predikanir og sögur Búddha.
4. Hvað inniheldur þriðja karfan, karfa lífsspekinnar?
Útskýringar á kenningum Búddha.

8. FJÖLSKYLDULÍF

Til umhugsunar eftir lestur kaflans

- Eruð þið sammála þeirri líkingu Búddha að fjölskylda sé eins og skógur sem stendur af sér vont veður af því að trén standa svo þétt og styðja hvert annað?
- Ræðið um hefðir tengda nafngiftum. Hvað er líkt og hvað er ólíkt með nafngift búddhista þegar barn fæðist og með skírni kristinna manna?
- Búddhistar eru hvattir til að vera örlátir við aðra. Hvað er að vera örlátur?
- Erum við örlát við aðra? Á hvern hátt?

Verkefni: Sögugerð

Nemendur skrifa sögu sem gerist í nútímanum þar sem líkingin með tréð og skóginn kemur við sögu. Nemendur velta fyrir sér spurningum eins og: Hvað getur gerst þegar einstaklingur hefur ekki stuðning af fjölskyldu eða vinum? Hvernig líður þeim einstaklingi? Eftir að sögugerðinni lýkur eru sögurnar lesnar upp fyrir bekkinn og rætt um þær.

Spurningar

1. Hvernig sýna búddhistar örlæti sitt í verki?
Með því að gefa munkum og nunnum mat og gjafir. Einnig með því að gefa peninga til klausturanna.
2. Hvað gerir fjölskylda sem er búddhatrúar í helgidómnum á heimili sínu?
Fjölskyldan kemur saman til að tóna vers úr helgiritunum fyrir framan líkneski af Búddha. Á altarið eru sett kerti, reykelsi, blóm og ávextir.

9. BÚDDHADAGUR

Til umhugsunar eftir lestur kaflans

- Dagatal búddhista fer eftir gangi tunglsins en ekki sólarinnar. Hver er munurinn á því og okkar dagatali? (Í tunglári eru 354 dagar í stað 365).
- Ræðið mikilvægi stórhátíða í hverju samfélagi fyrir sig. Rifjið upp helstu stórhátíðir kristinna manna (jól, páskar, hvítasunna), hvers vegna þær eru haldnar og ef til vill stórhátíðir annarra trúarbragða.

Fróðleikur

Trúarhátíðir og trúarathafnir

Margar trúarhátíðir búddhatrúarmanna eru tengdar atburðum í lífi Búddha eða sögu trúarinnar. Stærsta hátíð theravadagreinarinnar er Dagur Búddha, sérstakur minningardagur um líf hans og starf. Á þessum degi heimsækja búddhistar klaustur og votta helgum dómum Búddha eða Búddha-líkneskjum lotningu. Til eru aðrar trúarhátíðir, misjafnar eftir löndum og greinum búddhasiðar.

Trúarathafnir eru mikilvægar búddhatrúarmönnum. Í theravadasið eru haldnar sérstakar athafnir þegar barn er tekið í fullorðinna manna tölu. Drengir eru sendir stuttan tíma í klaustur til náms og fræðslu. Sums staðar er sérstök athöfn þegar eyrnalokkar eru fyrst festir í eyru stúlkna. Munkar blessa börn þegar þau fá nafn og eru skírð. Stundum er fátt að finna í búddískum athöfnum sem hægt er að rekja til upprunalegra búddha-kenninga. Til að mynda eru brúðkaupssiðir tengdir fornum venjum sem byggjast á hlýðni barna til foreldra sinna og forfeðra. Greftrunarathafnir standa oft yfir í nokkra daga. Fórnargjafir eru gefnar og sútrur sungnar. Trú manna er sú að það færi hinum látna gæfu í næsta lífi.

Fjölskyldur og heilu ættirnar styrkja oft ákveðin hof og færa þeim árlega gjafir til minningar um hina látnu.

(Trúarbrögð heimsins. 1999:190–191)

Spurningar

1. Hvað er ólíkt með dagatali búddhista og kristinna manna?
Dagatal búddhista fer eftir gangi tunglsins en dagatal kristinna manna eftir gangi sólarinnar.
2. Segið frá búddhadeginum?
Búddhadagurinn er mikilvægasta hátíð ársins hjá búddhistum. Hann er haldinn í lok maí eða byrjun júní ár hvert. Á Íslandi ganga búddhatrúarmenn þrjá hringi í kringum lítið búddhahof, stúpu, með blóm í höndum. Eina umferð fyrir Búddha, eina fyrir dharma og eina fyrir sangha.

10. BÚDDHATRÚ NÚ Á TÍMUM

Til umhugsunar eftir lestur kaflans

- Ræðið saman um hin rótgrónu verðmæti búddhatrúar: *sannleika, óttaleysi, réttlæti og góðsemi*. Hvers virði eru þessar dyggðir í okkar samfélagi.
- Ræðið vísdomsorð Búddha í lok bókarinnar: *Hatur verður ekki sigrað með hatri. Hatur er sigrað með kærleika. Þetta er hið eilífa lögmál.*

Fróðleikur

Dalai Lama

Í Tíbet höfðu lífshættir búddhatrúarmanna haldist í margar aldir og orðið samgrónir stjórnarháttum landsins. Veraldlegur og andlegur leiðtogi landsins nefnist Dalai Lama og er útnefndur frá fæðingu. Lama er tíbetskt orð yfir guru eða andlegan leiðtoga. Dalai Lama er talinn vera Búddha endurholdgaður. Þegar Dalai Lama deyr er leitað að nýjum leiðtoga og þarf hann að finnast innan ákveðins tíma. Barn þarf að þekkja a.m.k. fjóra hluti úr eigu hins látna Dalai Lama. Einnig eru gerð mörg önnur próf á barninu áður en það er staðfest að um nýjan Dalai Lama er að ræða.

Árið 1950 réðust hermenn alþýðulýðveldisins Kína inn í Tíbet. Fjórtaðandi Dalai Lama, sem þá var aðeins sextán ára að aldri, hélt titli sínum en varð að viðurkenna yfirráð Kínverja. Tíbetar gerðu uppreisn árið 1959 og þá flúði Dalai Lama til Indlands. Frá þeim tíma hafa tíbetsk klaustur mátt þola ofsóknir og mörg þeirra hafa verið lögð í eyði.

Dalai Lama hélt uppi friðsamlegri baráttu hátt fyrir varðveislu tíbetskrar menningar. Árið 1989 hlaut hann friðarverðlaun Nóbels. Enn í dag líta búddhatrúarmenn, sem aðhyllast tíbetskan búddhadóm, á Dalai Lama sem sinn andlega leiðtoga og bodhisattva (verðandi búddha).

Aung San Suu Kyi

Landið Burma (sem opinberlega heitir Myanmar) fékk sjálfstæði frá Bretum árið 1948. Fyrsti forsætisráðherrann lagði áherslu á gildi búddhatrúar og var þeim haldið á lofti til ársins 1962 en þá hrifsaði herinn völdin í landinu. Í andstöðu gegn herstjórninni varð Aung San Suu Kyi leiðtogi almennings í landinu. Hún hefur með skrifum sínum haldið fram gildum búddhatrúar og barist fyrir endurreisn lýðveldis í Burma. Hún fékk friðarverðlaun Nóbels árið 1991 fyrir baráttu sína.

(*Maðurinn og trúin*. 1995:85)
(*Trúarbrögð heimsins*. 1999:194 og 197)

Vefslóðir

http://pchanez.club.fr/Tibet/Tibet_eng.html

Vefsíða með myndum frá Tíbet. Munkatónlist spiluð undir.

Spurningar

1. Hvað eru margir í heiminum sem játa búddhatrú?
Um 300 milljónir.
2. Nefnið tvo þekkta búddhatrúarmenn sem hafa á friðsamlegann hátt barist fyrir mannréttindum sinna þjóða?
Dalai Lama og Aung San Suu Kyi.

FYLGISKJÖL MEÐ KENNARAEFNI

Mandala – heilagur hringur

Mandölur hafa verið málaðar eða búnar til í mörg hundruð ár og eru mikil listaverk. Í þessu verkefni spreyta nemendur sig á að útbúa mandölu. Í upphafi útskýrir kennari vandlega fyrir nemendum hvað listformið mandala er. Flóknar reglur ríkja um mandölur en hér er reynt að einfalda þær eins og hægt er. Til að vekja áhuga á þessu verkefni er gott að skoða vefsíður um mandölur eða bækur. Í fyrstu vefsíðunni hér á eftir eru nemendur í bandarískum skóla að vinna með mandölur. Sú síða hentar mjög vel til að nota sem kveikju að verkefninu. Þar er einnig bent á bækur um mandölur sem hægt er að kaupa með því að panta þær á vefslóðinni: <http://www.amazon.com>. Bækur um mandölur fást einnig til útláns á bókasöfnum.

Þegar búið er að ræða um mandölur, tákni og liti sem þeim tilheyra, útbúa nemendur skissu af mandölunni sinni og útskýra hvað hún táknar. Að lokum er mandalan unnin í þeirri stærð og því formi sem kennurum finnst henta.

Fróðleikur

Mandala

Í tibetskum búddhisma er alheimurinn stundum sýndur sem mandala eða helg kringla. Mandala er tákni fyrir bæði það stærsta og smæsta í alheiminum. Mandölur eru notaðar við helgiathafnir og hugleiðslu til þess að hjálpa hinum trúaða búddhista að skerpa sýn sína á heiminn og íhuga tengsl og samruna sjálfsins og veraldarinnar. Orðið mandala er sanskrít og þýðir hringur, marghyrningur, samfélag og tengsl. Mandölur eru mjög litríkar og oft eru notaðir sterkir litir í mandölurnar, rauður, gulur, grænn, blár og hvítur. Á mandölunni má oft sjá fjölda tákna, allskyns gyðjur og helgar verur.

(Trúarbrögð heimsins. 1999:177)

Vefslóðir

<http://www.mandalaproject.org/>

Vefsíða um gerð mandala í nútímanum. Skemmtilegt verkefni með skólabörnum í Bandaríkjunum. Gott að skoða þessa vefsíðu áður en farið er af stað í vinnu með nemendum.

<http://www.jyh.dk/indengl.htm>

Dönsk vefsíða. Jytte Hansen segir okkur á ensku í einföldu máli frá uppbyggingu á mandölu.

<http://www.abgoodwin.com/mandala/>

Upplýsingar og myndir af nútíma mandölum.

<http://www.exoticindiaart.com/article/mandala/>

<http://www.asianart.com/mandalas/mandimge.html>

Myndir af gömlum mandölum er að finna á þessum tveimur vefsíðum.

<http://www.ackland.org/art/exhibitions/buddhistart/construction.htm>

<http://www.asia.si.edu/exhibitions/online/mandala/default.htm>

Á þessum tveimur vefsíðum má sjá búddhamunka vinna við gerð mandölu.

Bækur:

Martin Brauen: *The Mandala, Sacred Circle in Tibetan Buddhism*. 1997. Serindia Publications, London.

Einföld skýringarmynd af mandölu



Grunnform mandölnnar eru fjórir hringir og inni í þeim er ferningur sem er tákn fyrir höll. Á höllinni eru fjögur hlið sem tengjast fjórum hornum jarðarinnar. Við hvert hlið er vörður sem vaktar hliðið. Inni í miðju mandölnnar er lótusblóm með átta krónublöð. Það er tákn fyrir Búddha sjálfan. Áður en búddh-isti fer í hugleiðslu þarf hann að ímynda sér að hann komist í gegnum ystu hringina fjóra. Þessir fjórir hringir tákna því fræðsluna og þekkinguna á æðri sannindum trúarbragðanna sem sá sem hugleiðir þarf að öðlast til að komast inn í höllina en höllin er tákn fyrir þá uppljómun sem fylgir hugleiðslunni.

Dæmi um tákn sem oft er að finna í mandölum

Hvítur litur, himneskur, ljón.

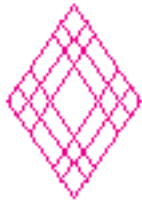
Rauður litur, eldur, páfugl.

Blár litur, vatn, fíll.

Gulur litur, jörðin, hestur.

Grænn litur, loft, fugl.

Önnur tákn sem notuð eru í mandölum



Demantur



Bjalla



Vajra



Hjól dharma



Lótusblóm

- Demantur:** Hinn varanalegi og hreini demantur sem sýnir alla liti er tákn fyrir allt litróf hugans.
- Bjalla:** Tákn fyrir kvenlega hlutann. Hið mikla tóm gefur rými fyrir viskuna.
- Vajra:** Karllegi hlutinn. Tákn fyrir hinar áhrifamiklu skoðanir Búddha og samruna með þeim sem íhugar.
- Hjól dharma:** Tákn fyrir hinn göfuga áttfalda stíg sem þarf að feta til að öðlast nirvana.
- Lótusblóm:** Tákn fyrir fræði Búddha. Blómið vex í eðju en reisir samt blómakrónuna á móti sólinni. Það er verðugt til eftirbreytni. Að láta ekki bugast.

(Jytte Hansen: 2005. <http://www.jyh.dk/indengl.htm>)

FYLGISKJÖL MEÐ KENNARAEFNI

Boðorðin tíu

1. Ég er Drottinn Guð þinn, þú skalt ekki aðra Guði hafa.
2. Þú skalt ekki leggja nafn Drottins Guðs þíns við hégóma.
3. Minnstu þess að halda hvíldardaginn heilagan.
4. Heiðra skaltu föður þinn og móður þína.
5. Þú skalt ekki morð fremja.
6. Þú skalt ekki drýgja hór.
7. Þú skalt ekki stela.
8. Þú skalt ekki bera ljúgvitni gegn náunga þínum.
9. Þú skalt ekki girnast hús náunga þíns.
10. Þú skalt ekki girnast konu náunga þíns, þjón, þernu né nokkuð það sem náungi þinn á.

(2. Mósebók 10:1–17.)

Ritningargrein úr Lúkasarguðspjalli Biblíunnar

Jesús sagði:

Dæmið ekki, og þér munuð eigi dæmdir verða. Sakfellið eigi, og þér munuð eigi sakfelldir verða. Sýknið og þér munuð sýknaðir verða. Gefið og yður mun gefið verða (Lúk. 6:37–38).

Hví sérð þú flísina í auga bróður þíns, en tekur ekki eftir bjálkanum í auga sjálfs þín? Hvernig fær þú sagt við bróður þinn: Bróðir, lát mig draga flísina úr auga þér en sérð þó eigi sjálfur bjálkann í þínu auga? Hræsnari, drag fyrst bjálkann úr auga þér og þá sérðu glögg til að draga flísina úr auga bróður þíns (Lúk. 6:41–42).

HEIMILDASKRÁ

- Aðalnámskrá grunnskóla*. 1999. Menntamálaráðuneytið, Reykjavík.
- Biblían. Heilög ritning. Gamla testamentið og Nýja testamentið*. 1981. Ný útgáfa. Hið íslenska biblíufélag, Reykjavík.
- Brauen, Martin. *The Mandala, Sacred Circle in Tibetan Buddhism*. 1997. Serindia Publications, London.
- Bjarni Randver Sigurvinsson. 2005. *Búddhisminn á Íslandi*, grein á vinnslustigi.
- Gunnar J. Gunnarsson. 1995. *Maðurinn og trúin*. Námsgagnastofnun, Reykjavík.
- Jytte Hansen: 2005. (vefsíða) <http://www.jyh.dk/indengl.htm>
- Trúarbrögð heimsins*. 1999. Ritstjóri: Michael D. Coogan. Mál og menning, Reykjavík.

Bókalisti

- Anna Tara Edwards. *Hlutverk og þýðing búddískrar listar frá Tíbet*. 1998. Reykjavík.
- Ármann Hauksson. *Skýringar og umræða um nokkur hugtök í búddískri sálarfræði*. 1983. Reykjavík.
- Dalai Lama XIV. *Betri heimur: Hvernig öðlast má hamingju og þroska hæfileika sína*. 2000. JPV-forlag, Reykjavík.
- Dalai Lama XIV. *Bókin um viskuna og kærleikann*. 2002. JPV útgáfa, Reykjavík.
- Dalai Lama XIV. *Friðarhöfðingi: Sjálfsævisaga Dalai Lama. (Land mitt og þjóð)*. 1990. Fjölvi, Reykjavík.
- Dalai Lama XIV. *Leiðin til lífshamingjunnar*. 2003. JPV útgáfa, Reykjavík.
- Dhammapada. *Bókin um dyggðina*. 1954. Menningarsjóður, Reykjavík.
- Dhammapada. *Vegur sannleikans: orðskviðir Búdda*. 2003. JPV útgáfa, Reykjavík.
- Edda Magnúsdóttir. *Ævi Búdda*. 2003. Reykjavík.
- Guðmar Þ. Hauksson. *Hinn göfugi áttfaldi vegur í Búddisma*. 1986. Reykjavík.
- Gunnar J. Gunnarsson. *Búddhadómur: Trúarbragðafræði*. 1982. Námsgagnastofnun, Menntamálaráðuneytið, skólarannsóknadeild, Reykjavík.

Hanh, Thich Nhat. *Sólin hjarta mitt*. 2001. Lóa Konráðs, Reykjavík.

Karen Ingimundardóttir. *Trúarbrögð og mataræði*. 2000, Reykjavík.

Kornfield, Jack. *Um hjartað liggur leið, leiðsögn um fyrirheit og hættur andlegs lífs*. 2004. Salka, Reykjavík.

Landaw, Jonathan. *Sagan af Búdda: Siddharta prins. Boðskapur friðar og kærleika*. 1999. Fjölva-útgáfan, Reykjavík.

Litla bókin um Zen; Bókin um Tao. 1998. Íslendingasagnaútgáfan, Hafnarfirði.

Metta. *Hugleiðsluaðferð úr búddisma*. Kímið, Reykjavík.

SGI, Soka Gakkai International. 2005. SGI Office of Public Information. Þýtt, staðfært og gefið út af SGI á Íslandi, Reykjavík.

Sveinn Óskar Sigurðsson: *Síðfræði meistara Kong, umfjöllun um útfærslu meistara Meng, fylgismannsmeistara Kong: ástin og hjartagæska mannsins*. 1995. Reykjavík.

Vefslóðir

Hér á eftir er að finna allar vefslóðir sem bent er á í kennarabókinni.

<http://www.bbc.co.uk/religion/religions/buddhism/index.shtml>

Vefur sjónvarpsstöðvarinnar BBC í Bretlandi um búddhatrú.

www.dharmanet.org/art.html

Vefsíða með tengingu inn á listasöfn.

www.stupas.org

Vefur um búddahof/stúpur.

<http://www.otterbein.edu/dept/RELG/BodhGayaPage.htm>

Vefsíða með upplýsingum og myndum af þorpinu Bodh Gaya.

<http://www.tbs.org/english2/>

True Buddha school net. Vefsíða með fróðleik um búddhisma dagsins í dag.

<http://www.sgi.is/gosho10.html>

Soka Gakkai International – heimsíða SGI á Íslandi.

<http://www.zen.is/>

Heimasíða zen-búddhista á Íslandi.

http://pchanez.club.fr/Tibet/Tibet_eng.html

Vefsíða með myndum frá Tíbet.

<http://www.mandalaproject.org/>

Vefsíða um gerð mandala í nútímanum.

<http://www.jyh.dk/indengl.htm>

Dönsk vefsíða. Jytte Hansen segir okkur á ensku í einföldu máli frá uppbyggingu á mandölu.

<http://www.abgoodwin.com/mandala/>

<http://www.exoticindiaart.com/article/mandala/>

Upplýsingar og myndir af nútíma mandölum.

<http://www.asianart.com/mandalas/mandimge.html>

Myndir af gömlum mandölum er að finna á þessum tveimur vefsíðum.

<http://www.ackland.org/art/exhibitions/buddhistart/construction.htm>

<http://www.asia.si.edu/exhibitions/online/mandala/default.htm>

Á þessum tveimur vefsíðum má sjá búddhamunka vinna við gerð mandölu.