



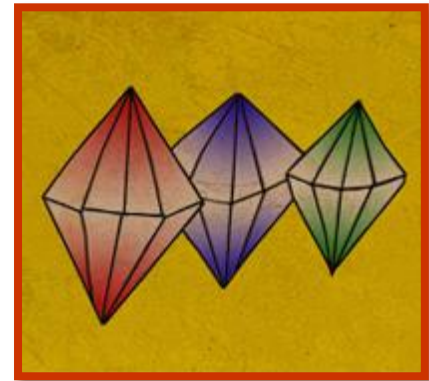
## Demantarnir þrír

Til að verða búddisti þarf maður að fara með trúarjátningu búddista sem inniheldur demantana þrjá. Algengt er að búddistar fari með trúarjátninguna þegar þeir stunda íhugun. Hún er á þessa leið:

Athvarf mitt er Búdda,

athvarf mitt er Dharma

athvarf mitt er Sangha.



**Íhugun** eða hugleiðsla er tækni sem fólk notar til að róa hugann og losa hann frá venjulegum hugsunum um stundarsakir.

**Uppljómun** er það þegar búddatrúarmaður öðlast skilning á guðdómleikanum og lausn frá þjáningum lífsins.

Demantarnir þrír eru þrjár hliðar búddadóms sem saman mynda kjarna hans. Fyrsti demanturinn er Búdda sjálfur, kenning hans og uppljómun. Að hafa Búdda að athvarfi merkir þá að vilja læra kenningu hans og fara eftir henni. Annar demanturinn er Dharma, kenningin eða það sem leiðir manninn til uppljómunarinnar. Þriðji demanturinn er Sangha, samfélag munka og nunna sem að veitir einstaklingnum skjól til að leita sannleikans og ganga hinn áttfalda veg Búdda.

Að hafa demantana þrjá að athvarfi sínu merkir því í raun að maður lofi sjálfum sér að fylgja kenningum og siðaboðskap Búdda.

### Spurningar

1. Hvernig er trúarjátning búddista?
2. Hverjir eru demantarnir þrír?
3. Hvað merkir að hafa demantana þrjá að athvarfi sínu?
4. Hvers vegna heldurðu að þetta séu kallaðir demantar?