

## مثل یک بودایی زندگی کردن

### زمانیکه یک کودک به دنیا می آید

- بسیاری از والدین نوزاد را به معبد می برند تا راهب ها یا مونکها او را دعا کنند
- معمولن راهب ها یک ریسمان مقدس را به بنددست نوزادمی بندند
- بعضی جاها سر کودک یک ماهه رامی تراشند

### غذا

- بسیاری از بودایی ها سبزی خوارند
- آنها معتقدند که خوردن موجودات زنده خوب نیست
- بعضی ها گوشت و ماهی را در اعیاد نمی خورند
- بعضی ها ماهی و گوشت در اعیاد می خورند اما خودشان آنها را نمی کشند
- بودایی ها به راهبان جلو مجسمه بودا غذا صدقه می دهند
- طبق معمول راهبان در جاهایی که بودایی ها زندگی میکنند میروند تا غذا بدست آورند
- مونکها از غذا که بدست می آورند زندگی می کنند

### عبادت

- بودائی ها خدا یا خدایان را عرضه نمی کنند
- آماده کردن و دادن نذر و خیرات پوجا نامیده می شود
- پوجا یک شیوه بیان احترام به بودا و آموزشهای اوست.
- پوجا در خانه و معبد اجرا می گردد.
- بودائی های زیادی یک محراب با عکس و مجسمه از بودا در خانه دارند.
- بعضی مواد مانند آب، عنبر، گل، برنج، میوه و چیزهای ازین نوع مقابل مجسمه بودا میگذارند.



Foto: Adobe Stock

**آدم خود را سه بار خم می کند:**

1. اول برای بودا
2. بار دوم برای دارما (تعالیم بودا)
3. بار سوم برای سانغا (نظم راهب)

## **تعمق**

- تعمق بودائی تمرین توجه و تمرکز است .
- عمق وظیفه راهبان است .
- بودائی ها برای آرامش و تمرکز بهتر به چیزی که مصروفند تعمق می کنند.

**ک شخص چگونه تعمق می کند؟**

1. گذاشتن پا ها بشکل صلیب به گونه معین .

2. راست نگهداشتن پشت

3. کنترل نفس از طریق تنفس عمیق.

4. دچار حواس پرتی نشدن از چیزهای که در اطراف و ذهن یک فرد رخ می دهد

## زنجیره ی عبادت

• زنجیره عبادت که از 180 کره های کوچک تشکیل گردیده است توسط بودائی

های جاپان و

تبت استفاده می شود.

• شخص قواعد عبادت و مانترها را از نوشته های مقدس می سراید.

• مانتر یک کلمه یا جمله مقدس است. مانتر ها برای سهولت تمرکز استفاده می شود.



Foto: Pixabay

یکی از پنج قوانین زندگی

• دروغ مگو و نادرست صحبت نکن.