

## حياة البوذيين

منذ الولادة: الكثير من البوذيين يأخذوا أطفالهم إلى المعبد لكي يعمدهم الراهب. يقوم الراهب بوضع خيط حول معصم المولود. في بعض الأماكن يتم حلق شعر المولود بعد شهره الأول.

### الكل

- أكثر البوذيون هم نباتيون.
- يظنون أنه ليس جيد سلب الحياة من مخلوقات أخرى.
- البعض يأكل اللحم أو السمك في المناسبات الدينية.
- البعض يأكل اللحم والسمك لكنهم اليزبحونها.
- البوذيون يقدمون الطعام إلى خدام المعبد ويضعونها أمام تمثال بودا .
- كقاعدة يقوم خدام المعبد بالتجول على البوذيين وجمعون منهم الطعام.
- خدام المعبد يعيشون بالطعام الذي يجمعونه.



Foto: Pixabay

## الصلاة

- البوذيون يعبدون إله أو آلهة.
- الصلاة أو العبادة تسمى عندهم بوجا
- بوجا هي وسيلة إبراز الإحترام لبودا وأتباعه
- بوجا تقام في المعبد أو في البيت.
- كثير من البوذيون عندهم صور لبودا أو تمثال له.
- يتم وضع الماء والبخور والأزهار والفواكه والأرز وماشابه ذلك أمام تمثال بودا.

## لبوذيون يركعون ثالث مرات :

1. الأولى لبودا
2. الثانية لدهارما (وهم أتباع بودا)
3. والثالثة لصنغها وهم خدمة المعبد

## التأمل

- التأمل البوذي هو تدريب على التركيز وجذب الإنتباه .
- التأمل هو من مهام خدام المعبد ويهدف إلى تلبية الرغبات وتحقيق السكينة.
- التأمل البوذي هو للتعود على التركيز على الأشياء التي يقومون بها.

## كيف تتم عملية التأمل؟

1. التربع بشكل من الأشكال.
2. الظهر يكون منتصباً.
3. التحكم في التنفس من خلال إستنشاق الهواء بعمق وإخراجه.
4. صرف الإنتباه حول مايجري حولك أو في أفكارك.

## المسبحة

- المسبحة التي تتكون من 108 حبة يستعملها البوذيون اليابانيون والتبت.
- ينشدون ويتغنون ببعض التراتيل الموجودة في الكتب المقدسة .
- التغي (مانترار) كلمة مقدسة تستعمل للتقوية التركيز.

واحدة من القواعد الخمس هي :

- التكذب أو تتحدث حديثاً ليس صحيحاً.



Foto: Pixabay