

ئاینی بوودیزم

کاتیک مندالیک له‌دایک ده‌بیت

• زۆر له دایکوباوکان مندال‌ه‌کانیان ده‌بهن بۆ پهرستگه بۆ ئه‌وه‌ی که‌شیشه‌کان

(مونکه‌کان) پیرۆزیان بکه‌ن

• که‌شیشه‌کان په‌تیکی پیرۆز له مه‌چه‌کی مندال‌ه‌که‌ ده‌به‌ستن

• له هه‌ندیکی شوین کاتیک مندال‌ه‌که‌ ته‌مه‌نی ده‌گاته یه‌ک مانگی سه‌ری

ده‌تاش.

خواردن

• زۆر به‌ی بوودیه‌سته‌کان رووه‌کخۆرن.

• ئه‌هوان پێیان وایه که خواردنی زینده‌وه‌ری دیکه کاریکی باش نییه.

• هه‌ندیکی تر له کاتی بۆنه ئاینیه‌کاندا گوشت یان ماسی ناخۆن.

• هه‌ندیکی تر گوشت و ماسی ده‌خۆن، به‌الم خویان گیانی ئه‌و ئاز‌ه‌النه

ناکێشن.

• بوودیه‌کان له‌به‌رده‌م په‌یکه‌ری بوودادا له ناو په‌رسته‌گه‌دا خواردن ده‌که‌نه

قوربانی بۆ که‌شیشه‌کان.

• وه‌ک نه‌ریتیک، که‌شیشه‌کان بۆ به‌ده‌سته‌پێانی خواردن به ناو ئه‌و شوپانه‌دا

ده‌گه‌رین که بوودیه‌کانی لی ده‌ژین • که‌شیشه‌کان به‌و خواردنانه ده‌ژین که

له‌وانی تره‌وه وه‌ری ده‌گرن.

نوێژکردن

- بوودیهکان خودا یان خوداکان ناپەرستن .
- پەرستن و قوربانیدان بە پووچا (Puja) ناو دەبریت .
- پووچا جوړیکه له پیشاندانی ریز بو بوودا و رینماییهکانی .
- پووچا له مالهوه و له پەرستگه ئەنجام دەدریت .
- زۆر له بوودیهکان قوربانگهیهکی بچووکیان له مالهوه ههیه که وینهی بوودا یان پهیکه‌ریکی بوودایان تیدا داناوه .
- هه‌ندی‌ک پیکهاته‌ی وه‌ک ناو، بخورد، گول، برنج، میوه و شتی تری هاوشیوه له‌به‌رده‌م په‌یکه‌ره‌که‌ی بوودادا داده‌نین.



Foto: Adobe Stock

مرۆف سی جار دادهچه میتهوه:

1. یهکهمین جار بۆ بوودا
2. دووهمین جار بۆ دارما (پهیره و پینماییهکانی بوودا)
3. سێههمین جار بۆ سانگا (پهیره و کردنی کهشیشهکان)

میدیتاسیۆن (تهئهمول)

- میدیتاسیۆنی بوودی بریتیه له راهینانکردن لهسه سهرنجر اکیشان و ته رکیزکردن.
- میدیتاسیۆن ئهرکی کهشیشهکانه. ئامانج لێی ئهوهیه که له ههز و ئارهزووهکانیان بگرنهوه و بۆ ئهوهی به نیرفانا بگهن.
- بوودیهکان به مهبهستی ئارامبوونهوه و بههیزبوونی توانای ته رکیزکردن لهسه ئه کارانهی که دهیکهن میدیتاسیۆن دهکهن.

میدیتاسیۆن چۆن دهکریت؟

1. به دانیشتوویی قاچهکانت به شیوهی راست و چهپ وهک خاچیک جیگیر بکه.
2. پشتت راست رابگره.
3. له ریگهی وهرگرتن و دانهوهی ههناسهی قوولهوه کۆنترۆلی ههناسهت بکه.
4. ههول ده گۆی نهدهیته ئهو شتانهی له دهوروبهرت پروودههه و کارت لێ نهکهن.

تەسبیحی نوێژکردن

- تەسبیحیک که له ۱۰۸ (سەد و هەشت) دەنکە تەسبیح پیکهاتووە له بوودیزمی تیبتی و یابانیدا بەکار دەهێنریت .
- کەسەکه گۆرانی مانترا و تیکستی نوێژەکانی له کتێبه پیروژهکانهوه وەر دهگریت.
- مانترا وشهیهک یان پرستهیهکی پیروژه. مانترا بو ئهوه بهکار دههینریت که کەسەکه ئاسانتر بتوانیت تهرکیز بکات.

یهکیک له پینچ رینماییهکانی ژیان

- درۆ مهکه و قسهی راست بلێ.



Foto: Pixabay