

# JAK ŻYJĄ BUDDYŚCI?

Historia życia Buddy jest bardzo ważna dla buddystów. Sam Budda nie jest jednak uważany za boga, ale za bardzo mądrego człowieka, którego buddyści starają się naśladować.

## Narodziny dziecka

Wielu buddystów zabiera nowonarodzone dziecko do świątyni, by zostało tam pobłogosławione (velsignet) przez mnicha (munk). Wtedy mnich zawiązuje święty sznureczek na nadgarstku dziecka. W niektórych miejscach goli się też głowę dziecka, gdy skończy on miesiąc.

## Jedzenie

Wielu buddystów jest wegetarianami. Oznacza to, że nie jedzą mięsa, gdyż nie chcą zabijać zwierząt. Niektórzy buddyści jedzą mięso i ryby na co dzień ale nie gdy jest święto. Są też buddyści, którzy jedzą ryby i mięso, ale nie zabijają ich sami.

## W świątyni

Buddyści chodzą do świątyni (tempel), by dziękować Buddzie za jego mądre nauki. Dziękują także za to, co mają i modlą się by móc żyć jak Budda. W świątyni Buddyści składają też ofiary z jedzenia przed posągami Buddy.

Oto posąg „śmiejącego się Buddy”. W prawej ręce trzyma on sznur modlitewny (bønnekjede). Sznur ten składa się z 108 koralików i niektórzy buddyści używają go do modlitwy.



Foto: Pixabay

## **Pudża**

Buddyści praktykują obrzęd zwany pudżą. Rytuał odbywa się w świątyni i w domu przed ołtarzem (alter). Podczas obrzędu dekoruje się ołtarze kwiatami, składa ofiarę z jedzenia, zapala świece i kadzidełka (røkelse) oraz modli się.

Rytuał pudża. Buddyści nie modlą się do żadnego boga, lecz oddają cześć Buddzie i modlą się przed ołtarzem ze zdjęciem lub statuetką przedstawiającą Buddę.

## **Medytacja**

Wielu buddystów medytuje. Oznacza to, że bardzo koncentrują się na czymś i powoli oddychają (puster). To samo robił Budda siedząc pod drzewem oświecenia.

Medytacja jest szczególnie ważna dla mnichów. Dzięki niej chcą oni osiągnąć nirwanę, czyli wyzwolić się na zawsze z pożądania i osiągnąć wieczny spokój.

## **Prawda czy fałsz?**

- Buddyści nie starają się naśladować Buddy.
- Nowonarodzone dziecko błogosławi ksiądz w świątyni.
- Wegetarianie nie jedzą mięsa.
- W świątyni buddyści modlą się i dziękują Buddzie.
- Podczas pudża buddyści modlą się i składają ofiary i palą kadzidełka.
- Medytacja polega na szybkim oddychaniu i bieganiu.

Wielu buddystów dziękuje za to, co ma i za dobre rzeczy, które ich spotkały w życiu. Zastanów się chwilę i wymień trzy rzeczy, za które byś chciał/chciała właśnie teraz podziękować.



Foto: Pixabay