

د بودایانو په شان ژوند کول

- کله چې ماشوم نړۍ ته راځي
- ډیری میندی او پلرونه خپل ماشوم معبد ته راوړي ترڅو چې راهب دوی ته برکت ورکړي.
- د رکونو لپاره دا یو عام کار دی چې راهب د ماشوم لاس په یوه پاک او مقدس تار (مزی) وتړي.
- په ځینو ځایونو کې دا عام کار دی کله چې یو ماشوم یو میاشتني وشي د هغه وینستان کوي.



Foto: Adobe Stock

خواره

- ډیر بودایان سبزي خورونکی دي.
- هغوی په دې باور دی چې د نورو ژوو ژوند اخیستل گناه ده.
- یو تعداد بودایان د غوښې او کبان له خوړلو په مقدسو ورځو کې ډډه کوی .
- یو تعداد بودایان غوښې او کبان خوری خو پخپله د حیواناتو ژوند نه اخلی.

- بوديان راهبانو ته او په معبد کې د بودا مجسمې مخ کې خواړه صدقه/ خيرات کوي.
- ځنگه چې معمول دی، راهبان د خيرات/ صدقې تر لاسه کولو لپاره هغه ځايونو ته ځي چې بودايان اوسېږي.
- راهبان د خيرات/ صدقې په برکت ژوند تيروي.

لمونځ

- بوديان د الله تعالی او خدايانو عبادت نه کوي.
- عبادت او خيرات/ صدقه د پوجا په نوم يادېږي.
- پوجا بودا ته احترام او د هغه د زده کړو درناوي ښودلو لاره ده.
- پوجا په کور او په معبد کې ترسره کېږي.
- ډير بودايان په کور کې يو محراب او د بودا يوانځور او يا د بودا يوه مجسمې لري.
- ځينې شيان (مرکبات) لکه اوبه، غوړ، گلان، وريجي، ميوه او نور د بودا په مخ کې ځای پرځای کېږي.

خلک دري ځلي تعظيم/ سر خم کوي:

1. لومړی ځل د بودا لپاره.
2. دوهم ځل د دحارما (د بودا د زده کړو) لپاره.
3. دريم ځل د سانغا د (راهبانو پاکی) لپاره.

ځيرېدل

- د بودايانو ځيرېدل يو تمرين د تمرکز او دقت دی.
- ځيرېدل د راهبانو دنده ده. موخه داده چې د دوی ته هيلې درکړي ترڅو چې خپل هدف ته ورسېږي.
- بوديان ځيرېږي چې اعصاب يې آرام شي او په هغه څه چې دوی فکر کوي هغه هدف ته ورسېږي.

تاسو څنگه ځير پړئ؟

1. پښې د صليب په شان په يو مشخص ډول كيړئ.
2. خپل شاته سيده كيړئ
3. د تنفس له لارې خپله پروره سا=ه كنترول كيړئ.
4. انديبنې مه كوي څه شي چې ستاسو په فكر كې راځي.



د لمانځه سلسله

- د لمانځه سلسله 108 کوچني گولي په تبت او جاپاني بوديزم كې كارول كيږي.
- خلك د منترانو او لمونځونو اساسات له مقد سي ليكنې په اساس ادا كوي.
- منتر يو سپيڅلی كلمه يا جمله ده. ميترا كارول كيږي ترڅو چې تمرکز اسانه شي.

د ژوند پنځه قاعدې څخه يوه برخه:

دروغ مه وايئ يا ناسمه خبرې مه كوي