

Bilde livet til en buddhist, AdobeStock

Жизнь буддиста

# Когда рождается ребёнок:

* Многие родители несут своих детей в храм, чтобы монахи их благословили.
* Обычно монахи завязывают шнурок на запястье ребёнка.
* В некоторых районах детям сбривают волосы, когда им исполняется 1 год.

# Что едят буддисты:

* Многие буддисты – вегетарианцы, то есть едят только растительную пищу.
* Многие считают, что нельзя убивать живые существа.
* Некоторые не употребляют в пищу животных и рыбу только во время религиозных праздников.
* Некоторые едят и рыбу, и мясо, но сами их не убивают.
* Буддисты приносят пищу в качестве жертвоприношения в храмы монахам, а также ставят её перед статуями Будды.
* Как правило, монахи ходят по сёлам и городам, и жители им дают еду (милостыню).
* Монахи едят только то, что им дают люди.

# Как и кому молятся буддисты:

* Буддисты не молятся никаким богам.
* Молитвы и жертвоприношения/милостыни называются Пуйа.
* Пуйа – это способ выказать уважение Будде и его учению.
* Пуйю проводят и дома, и в храмах.
* У многих буддистов дома есть маленькая иконка или статуя Будды.
* Перед статуей Будды ставятся некоторые продукты: вода, рис, благовония, цветы, фрукты и т. д.

# Буддисты делают три поклона:

1. Один поклон - Будде
2. Другой поклон - Дхарме (учению Будды)
3. Третий поклон - Санхге (монашескому ордену).

## Медитация

* Буддистская медитация – это тренировка внимания и концентрации.
* Медитация – это основная задача монахов. Цель – отказаться от своих желания и достичь нирваны.
* Буддисты медитируют, чтобы достичь душевного спокойствия и сосредоточить внимание на том, что он делает.

Нирвана означает потухание, успокоение, что является высшей целью жизни человека у буддистов. Блаженное состояние души, освобождённой от страданий.

## Как медитировать?

1. Скрестить ноги особым способом.
2. Выпрямить спину.
3. Сконцентрировать внимание на дыхании: глубоко вдыхать и выдыхать.
4. Не отвлекаться на то, что происходит вокруг и даже на свои собственные мысли.

Молятся в Буддизме Буддам и просветлённым существам. Буддийская молитва является обязательной частью практики, т.к. помогает сформировать устойчивое желание к достижению просветления и избавления от страданий. Таким образом молитва является аналитической медитацией направленной на позитивное изменение сознания.

## Молебные чётки

* Молебные чётки состоят из108 камешков и используются тибетскими и японскими буддистами.
* Во время молебна буддисты поют мантры и разные формулировки из святых писаний.
* Мантра – это святое слово или предложение.
* Мантры используются для того, чтобы легче было сосредоточиться.

## Одно из пяти жизненных правил:

***Не лги и не говори неправду.***

В России буддизм традиционно исповедают буряты, калмыки, тувинцы.

Источники:
KRLE: Vi i verden 3, Elevbok
http://www.buddhistforbundet.no
https://www.udir.no/kl06/RLE1-02

KRLE: Vi i verden 3, Lærerveiledning