**Budizmas**

**Gimus vaikui:**

* Daugelis tėvų neša kūdikį vienuoliams į šventyklą, kad šie kūdikį palaimintų.
* Vienuoliai ant kūdikio rankos riešo užriša šventą apyrankę.
* Vieno mėnesio amžiaus kūdikiui nuskutami plaukai.

**Maistas**

* Daugelis budistų yra vegetarai.
* Budistai teigia, kad negalima nevalia atimti kito gyvybės
* Kai kurie budistai net per šventes nevalgo nei mėsos, nei žuvies.
* Kai kurie valgo ir žuvį, ir mėsą, bet patys nežudo gyvūnų.
* Budistai neša maistą į šventyklą ir padeda prie Budos statulos. Maistas aukojamas vienuoliams.
* Vienuoliai vaikšto per budistų gyvenvietes ir renka maistą.
* Vienuoliai maitinasi aukojamu maistu.



Bilde: Eve Krasteva

**Malda**

* Budistai nesimeldžia jokiems dievams.
* Budistų melda ir aukojimas vadinamas Pūdža.
* Pūdža (malda ir aukojimas) - tai Budai ir jo mokymui rodomos pagarbos būdas.
* Pūdža (malda ir aukojimas) gali būti atliekamas tiek namuose, tiek šventykloje.
* Daugelis budistų savo namuose yra įsirengę nedidelį altorių. Jame kabo Budos paveikslas arba stovi Budos statula.
* Prieš Budos statulą padedama vandens, smilkalų, gėlių, ryžių, vaisių ir kt.

*Meldžiantis budistai nusilenkia tris kartus:*

*Pirmas nusilenkimas skirtas Budai*

*Antras - Dharmai (Budos mokymui)*

*Trečias - Sanghai (vienuolių bendruomenėms)*

**Meditacija**

* Budistų meditacija - tai dėmesio ir koncentracijos sutelkimo pratimai.
* Vienuolių pagrindinė užduotis yra medituoti. Meditacijos tikslas – atsisakyti visų aistrų ir troškimų, kad būtų galima pasiekti nirvaną.
* Budistai medituoja tam, kad atsipalaiduotų, nusiramintų ir susikauptų darbui.

*Kaip medituojama?*

1. *Kojos sukryžiuojamos po savimi*
2. *Tiesi nugara*
3. *Giliai įkvepiama ir iškvepiama*
4. *Svarbu susikaupimas, kurio neblaško nei vidiniai, nei išoriniai veiksniai.*

****

Bilde: Monthipa Silo Gauslaa

**Maldos karoliai**

* Tibeto ir japonų budistų maldos karoliai yra sudaryti iš 108 mažų karoliukų.
* Meldžiantis budistai gieda mantras ir švento rašto maldas.
* Mantra yra šventi žodžiai ar sakiniai. Mantra naudojama tam, kad būtų lengviau susikaupti.

**Viena iš penkių gyvenimo taisyklių**

*Nemeluok arba nekalbėk netiesos.*



Bilde: Pixabay, Honey Kochphon Onshawee



Bilde: Pixabay, Alistair McLellan

Kilde:  
Vi i verden 3, Børresen, Larsen og Nustad, 2007  
<http://www.buddhistforbundet.no> (Sist opplastet 3. februar 2021)