**Життя буддиста**

**Після народження дитини**

Багато хто з батьків приносять своїх дітей до храму, щоб монахи їх благословили.

У ченців прийнято обв'язувати зап'ястя дитини священним шнурочком.

Подекуди прийнято голити дитині голову, коли їй виповнюється один місяць.

**Їжа**

Багато хто з буддистів — вегетаріанці.

Вони вважають, що це неправильно їсти інших живих істот.

Дехто відмовляється від м'яса чи риби на свята.

А дехто їсть м'ясо та рибу, але сам не вбиває живих істот.



*Зображення: Eve Krasteva*

Буддисти жертвують їжу ченцям, а також приносять її в храм і кладуть перед статуєю Будди.

Щоб отримати їжу, монахи зазвичай ходять біля поселень буддистів.

Монахи живуть на пожертвування.

**Молитва**

Буддисти не поклоняються богу чи богам.

Поклоніння і жертвоприношення називаються Пуджою.

Пуджа - це спосіб виявити повагу до Будди та його вчення.

Пуджа проводиться як вдома, так і в храмі.

У багатьох буддистів вдома є невеликий вівтар із зображенням Будди або статуєю Будди.

Вода, пахощі, квіти, рис, фрукти тощо належать до складників, які кладуться перед статуєю Будди.



*Зображення: Monthipa Silo Gauslaa*

Поклони б’ються тричі:

1. перший уклін для Будди
2. другий уклін для Дхарми (вчення Будди)
3. третій – для Сангхи (чернецький орден)

**Медитація**

Буддійська медитація - це вправа на увагу та концентрацію.

Медитація – завдання ченців. Мета полягає в тому, щоб відмовитися від своїх бажань і досягти нірвани.

Буддисти медитують, щоб віднайти спокій і краще зосередитися на тому, що вони роблять.



*Зображення: Pixabay, Honey Kochphon Onshawee*

**Як правильно медитувати?**

1. схрестити ноги
2. випростати спину
3. слідкувати за диханням шляхом глибоких вдихів та видихів
4. не відволікатися на власні думки або на те, що відбувається навколо.

**Вервиця**



*Зображення: Pixabay, Alistair McLellan*

Вервиця складається зі 108 маленьких намистин і використовується в тибетському і японському буддизмі.

При молінні використовують мантри та молитви зі священного писання.

Мантра - це священне слово або фраза. Мантра використовується для того, щоб можна було легше зосередитися.

Одне з п'яти правил життя - не брехати!

Джерело:

Vi i verden 3, Børresen, Larsen og Nustad, 2007

[http://www.buddhistforbundet.no](http://www.buddhistforbundet.no/) (Sist opplastet 3. februar 2021)