

Budist olarak yaşamak

Bir çocuk doğduğunda

Pek çok ebeveyn, keşişlerin onları kutsaması için çocuklarını tapınağa götürür.

Rahiplerin çocuğun bileğine kutsal bir ip bağlaması adettendir.

Bazı yerlerde, çocuk bir aylıkken çocuğun kafasını tıraş etmek adettendir.

Yemek

Birçok Budist vejeteryandır.

Başka canlıları yemenin iyi olmadığına inanırlar.

Bazıları ise tatillerde et veya balık yemeyi bırakır.

Bazı insanlar et ve balık yerler ama hayvanları kesmekten kaçınırlar.



Foto: Eve Krasteva

Budistler keşişlere ve tapınaktaki Buda heykelinin önünde yemek sunarlar.

Rahipler, kural olarak, yiyecek bulmak için Budistlerin yaşadığı yerlere giderler.

Rahipler aldıkları yiyeceklerle yaşarlar.

İbadet

Budistler tanrıya veya tanrılara tapmazlar.

İbadet ve kurbanı Puja denir.

Puja, Buda'ya ve onun öğretilerine saygı göstermenin bir yoludur.

Puja evde ve tapınakta yapılır.

Pek çok Budistin evinde Buda veya Buda heykelinin bulunduğu küçük bir sunağı vardır.

Buda heykelinin önüne su, tütü, çiçek, pirinç, meyve ve benzeri bazı malzemeler konur.



Foto: Monthipa Silo Gauslaa

İbadet sırasında üç kez eğilir:

1. Buda için ilk kez
2. Dharma için ikinci kez (Buda'nın öğretileri)
3. Sangha için üçüncü kez (keşiş düzeni)

Meditasyon

Budist meditasyonu bir dikkat ve konsantrasyon egzersizidir.

Meditasyon keşişlerin görevidir. Amaç, arzularından vazgeçip nirvanaya ulaşmaktır.

Budistler, barışa sahip olmak ve yaptıkları şeye daha iyi konsantre olmak için meditasyon yaparlar.



Foto: Pixabay, Honey Kochphon Onshawee

Meditasyon nasıl gerçekleşir?

1. Bacaklar belirli bir şekilde çapraz konulur.
2. Sırt düzelir.
3. Derin nefes alıp vererek nefes alımı kontrol edilir.
4. Etrafta olup bitenler veya düşünceler dikkati dağıtmaz.

Tesbih



Bilde: Pixabay, Alistair McLellan

108 küçük boncuktan oluşan tesbih zinciri Tibet ve Japon Budizminde kullanılmaktadır.

Kutsal kitaplardan mantralar ve dua formülleri zikredilir.

Mantra kutsal bir kelime veya deyimdir. Mantra kişinin daha kolay konsantre olabilmesi için kullanılır.

Hayatın beş kuralından biri yalan s ylememektir!

Kaynak:

Vi i verden 3, B rresen, Larsen og Nustad, 2007

<http://www.buddhistforbundet.no> (Son güncellenme 3. řubat 2021)