



# Buddhalainen elämäntapa

---

# Maallikon elämäntapa

- kahdeksanosaisen polun viisi ensimmäistä vaihetta:
  - oikea ymmärrys
  - oikea tunne
  - oikea puhe
  - oikea toiminta
  - oikea elinkeino
- epätsekkyyys ja ystävällisyys tärkeää
- hyviä tekoja tehtävä pyyteettömästi
- paastoaminen, meditointi
- **punya** = maallikon itselleen keräämä ansio



# Luostarit

- tärkeitä hengellisyden keskuksia
- munkeilla ja nunnilla noviisiaika
- luostariajan pituuden voi itse päättää
- kurinalainen, säännelty elämä
- myös kahdeksanosaisen polun kolme viimeistä vaihetta:
  - oikea ponnistelu
  - oikea tarkkaavaisuus
  - oikea keskittyminen
- huvitukset kielletty
- erilaisia luostareita: opetukseen tai sosiaaliseen toimintaan keskittyviä, meditaatioluostareita, krematorioluostareita jne.



# Meditaatio

---

- tavoitteena tajunnantila, jossa tajuaa todellisuuden perimmäisen luonteen
- kehon hallinta tärkeää
- meditaatiotekniikat:
  - samatha-meditaatio
  - vipassana-meditaatio



# Buddhalaiset riitit

---



- vain vähän kaikille yhteisiä riittejä
- riittejä ei pidetä tärkeinä, koska niiden katsotaan sitovan ihmistä havaittavaan todellisuuteen
- uskontunnustuksen ”**Kolme jalokiveä**” lausuminen tärkeää
- kotialttarit
- temppeleissä uhrataan
- ei yhteisiä siirtymäriittejä
- kalendariiritit liittyvät Buddhan elämänvaiheisiin
- munkit hoitavat esim. nimenannon ja hautajaiset
- pyhiinvaellukset