

Viatjant per les Religions del Món

BUDISME



Estatua de Buda

Universitat de Girona
Facultat de Turisme

Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia
i Qualitat Democràtica
**Direcció General
d'Afers Religiosos**



CÀTEDRA D'ART I CULTURA
CONTEMPORÀNIA



Viatjant per les Religions del Món

Aquesta publicació forma part del Projecte Viatjant per les religions del Món.

Convocatòria DGAR2207 per a projectes de recerca en matèria d'afers religiosos 2023-24.

Coordinació de la publicació: Silvia Aulet Serrallonga i Luisa Díaz Botero

Text desenvolupat per: María Angélica Álvarez Orozco i Luisa Díaz Botero

Diseny i Maquetació: Luisa Díaz Botero

Revisió lingüística i traducció: Silvia Aulet Serrallonga i Silvia Grau Parramon

Fotografies



CONTINGUTS

DESCRIPCIÓ	4
Creador	4
On és	4
Bases	5
¿Què significa ser Budista?	6
Branques del budisme	6
CALENDARI DE FESTIVITATS	7
Día de Bodhi	7
Kathina	8
Any nou budista	8
Obon	9
Ohigan o Higan	9
Dies Uposatha	10
Maja Puja	10
Dia del Dharma	11
Vesak - Visakha Puja	12
PATRIMONI RELIGIÓS	13
Patrimoni Material	13
Lumbini	13
Monuments budistes a Sanchi	14
Ruïnes budistas Vihara a Paharpur	15
Sukhothai y pobles històrics	16
Angkor Wat	17
Altres llocs budistes, segons escoles inscrites a l'UNESCO	17
Patrimoni Immaterial	19
Rituals, tradicions i alimentació	19
Sutra i Tantra	19
Ngöndro	20
Funeral budista	20
La dieta budista	20

DESCRIPCIÓ

És una de les religions espirituals no teistes més gran del món.

Creador de la religió Siddhartha Gautama
Conegut com Buda és “L'Il·luminat”

On és El budisme és una religió que, encara que té les seves arrels a l'Índia, s'ha expandit per Àsia i avui dia es practica a tot el món.



Estatues de Buda, Tailàndia¹



Buda²

Bases Té com a base les quatre veritats nobles, pronunciades per Buda sobre les quals s'han de seguir per assolir el **nirvana**.

Nirvana: Estat en què s'extingeix el patiment i la il·luminació a què es pot sotmetre l'ésser humà.

Veritat noble 1. La vida inclou el patiment (**duhka**)

1. Patiment ordinari de dolor mental i físic.
2. Patiment causat pel canvi, entenent que cap estat no és permanent.
3. El patiment causat per l'enteniment que tot és condicionat i interdependent.

Duhka: Patiment

Veritat noble 2. El patiment és causat pel desig i la cobdícia

1. Desitjar o anhelar una cosa que es té, és la principal causa del patiment.

Veritat noble 3. Existeix una manera d'alliberar-se del patiment

1. Posar de banda el desig egocentrista és una manera de donar fi al patiment (**duhkha**) i aconseguir un estat d'alliberament o Dharma.

Veritat noble 4. El camí per alliberar-se del patiment és seguir el camí noble dels vuit passos.

1. **Enteniment correcte:** Entendre veritablement que tots els actes i pensaments tenen conseqüències.
2. **Intenció correcta:** que les accions estan estructurades per hàbits de compassió entesa i amor; o per hàbits de ràbia i egocentrisme.
3. **Paraules correctes:** reconèixer les implicacions morals del discurs, parlar de manera reflexiva, evitant les mentides i utilitzant un llenguatge conciliador.
4. **Acció correcta:** seguir una conducta moral correcta, seguint cinc preceptes, no matar; no robar; no incórrer en una conducta sexual inapropiada, no mentir; no consumir begudes o substàncies que condueixin a la manca d'atenció conscient.
5. **Ocupació correcta:** guanyar-se la vida no ha d'anar contra els principis morals propis.
6. **Esforç correcte:** cultivar la manera de viure amb atenció, paciència i perseverança.
7. **Atenció correcta:** desenvolupar un estat de presència, a través de l'atenció del aquí i ara, presència plena en respirar; presència plena en caminar i presència plena a les sensacions del cos.
8. **Concentració correcta:** Desenvolupar l'habilitat d'enfocar el cor i la ment dispersa i distreta.

Pregària Està basada en la pràctica de la meditació individual. On cada persona es fa càrrec del seu vincle amb les tres joies:

- El Buda
- El **dharma**
- El **sangha**

Aquesta pràctica busca aconseguir la concentració i dedicació que obre les vies al nirvana.
És una pràctica que es realitza en altars familiars i en monestirs.

Dharma: els ensenyaments de Buda.
Sangha: la comunitat budista.

Ser Budista significa trobar refugi en els tres tresors que són:

1. Buda com a part central de la seva vida
2. A la il·luminació, i obtenir saviesa dels qui estan il·luminats.
3. A la comunitat que segueix els ensenyaments.

Encara que molts budistes se senten inspirats per aquests tres tresors, aquests no són entesos de la mateixa manera per tots els practicants de la religió.

Branques del budisme

A mesura que el budisme es va expandir per Àsia, es van formar diferents corrents de pràctiques i de pensaments.

THERAVADA

(Doctrina dels ancians)

Té les seves arrels a Sri Lanka i al Sud-est Asiàtic.

És l'escola que segueix de manera més fidel els ensenyaments que han estat transmesos de generació a generació.

Consideren que el Pali Canon és la font més adequada dels ensenyaments de Buda.

MAHAYANA

(El gran vehicle)

basada principalment en el camí del Bodhisattva que representa algú que està en camí a la il·luminació a través de la pràctica dels paràmetres.

Caritat, ètica, paciència, força, meditació i saviesa.

VAJRAYANA

(El vehicle diamant)

Tradició més prominent al Tibet i alguns llocs de la Xina i el Japó.

S'entén com una forma esotèrica del budisme Mahayana que presenta un camí accelerat cap a la il·luminació.



Sukhothai ³

CALENDARI DE FESTIVITATS

Com en moltes de les religions a nivell mundial, el Budisme compta amb celebracions que a través dels anys han esdevingut una forma d'honar moments, personatges i esdeveniments que enalteixen el valor i les tradicions pròpies dels budistes. D'acord amb cada cultura, el significat de les festivitats pot variar, però en la seva essència continuen sent moments marcats per la reflexió, el compartir, la creació de comunitat i l'ambient festiu.

Les celebracions al budisme es basen en el **calendari lunar**, amb períodes de 28 dies, per aquest motiu, les dates de les celebracions canvien cada any.

A continuació, trobareu algunes de les festivitats més importants per al budisme:

Día de Bodhi

"El dia del despertar", és una celebració important en què es commemora el dia en què Siddharta Gautama va aconseguir la il·luminació, convertint-se en el Buda, una representació de llum, d'un màxim estat espiritual de consciència. Gautama va ser un príncep que va deixar totes les seves riqueses i va passar anys intentant entendre els problemes que enfrontava la humanitat i com podria ajudar a resoldre'ls, va ser en aquest camí de desreniment on després de molts anys de meditació i recerca espiritual, finalment va assolir la il·luminació mentre descansava sota l'ombra d'una figuera, també conegut com a Bodhi tree. És per això que el dia de Bodhi és un dia que se celebra en molta **calma i silenci**, és un dia on tradicionalment es medita, es fan actes de caritat i es planten figueres.



Celebració al desembre - vuitè dia del dotzè mes del calendari lunar



Aliments tradicionals:
Arròs i llet - es diu que són els aliments rebuts per Buda que li va permetre arribar a la il·luminació.



Lloc de celebració principal:
Jardins de Lumbini, Nepal
(Patrimoni Mundial UNESCO, 1997)
Lloc de pelegrinatge

Tradicionalment s'encenen espelmes al voltant dels temples fent al·lusió a la il·luminació per 30 dies després del dia de Bodhi. També decoren els arbres amb llums de colors.



Arbre de Buda, Sri Lanka⁴

Kathina

És un festival que té els orígens en la travessia que van passar un grup de monjos quan van emprendre rumb cap a veure Buda enmig d'una forta època de pluges. En el moment d'arribar a veure'l i havent passat per dures circumstàncies, Buda es va sentir complagut de veure el sacrifici realitzat per aquests monjos i els hi va oferir noves túniques com a recompensa als seus esforços. Tradicionalment en aquesta època els laics reben mèrits per visitar monestirs i temples i per oferir a monges i monjos donacions, vestits i teles per a la confecció de túniques. Kathina recorda el moment en què els primers monjos van començar a compartir els ensenyaments de Buda amb les diferents comunitats pel món i oferir-los és una forma de reverència.



Celebrat durant un mes entre octubre i novembre
No hi ha un dia específic



És una festivitat que es celebra a Bangla Desh, Xina, Índia, Malàisia, Myanmar, Sri Lanka, Tailàndia, Vietnam, Laos i Cambodja, processó cap als temples budistes.

Celebrat principalment per la escola budista **Theravada**



Festival Kathina, Taphao ⁵

Any nou budista

Mundialment el budisme s'ha vist influenciat per les diferents cultures en què s'ha desenvolupat i en aquesta mateixa mesura les celebracions. L'any nou budista és un període de renovació, de purificació i de neteja, per això és tradicional el simbolisme de netejar les llars per treure tot allò negatiu i preparar la benvinguda de nova salut, èxit i pau, així com la visita a llocs sagrats, fer rituals de purificació, donar regals i compartir la gastronomia en comunitat.



Celebrat principalment durant l'hivern o la primavera.

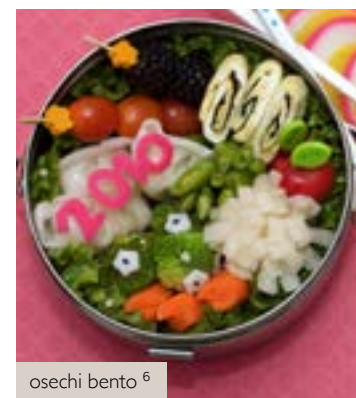


Aliments tradicionals
· El khapse - galeta de diferents formes.
· Osechi ryori (foto)

· Budistes tibetans, celebren a finals de gener, febrer o inicis de març, basats en l'any nou tibetà - aquestes tradicions especials inclouen rituals religiosos com penjar banderes i fer girar les rodes per pregar.

· Budistes Japonesos - celebració de tres dies. La primera visita al temple budista es considera primordialment important en la mesura que determina com serà l'any. En aquesta època els temples toquen les seves campanes 108 vegades (un nombre sagrat pel budisme)
*Menjar tradicional osechi ryori.

· Per als Songkran, l'any nou tradicional se celebra a l'abril, és conegut com "el Festival de l'aigua".



osechi bento ⁶

Obon

El festival Bon o culte als difunts, és una celebració de 4 o 5 dies per recordar i exaltar la memòria dels avantpassats, és un temps en què majoritàriament les persones es reuneixen a compartir aquesta sentida celebració amb els seus familiars mentre ofrenen i rendeixen un homenatge als que ja no hi són presents. Enmig de pregàries, fogueres, fanals de paper i espelmes s'encenen en memòria dels éssers estimats, pregant perquè aquests trobin el seu camí de tornada a casa, mentre llacs, rius, carrers i cementiris al Japó són il·luminats en memòria dels que ja no són entre nosaltres.



Celebrat principalment a mitjans del mes d'agost entre juliol i agost.



Festa celebrada principalment al Japó.

El festival està relacionat amb l'Ullambana de la tradició **Mahayana**.

Ball als carrers, típic de celebració anomenat el bon odori.



Obon, Japón⁷

Ohigan o Higan

És una celebració d'una setmana completa per honrar els avantpassats. És un període d'autoreflexió que es caracteritza pel procés de creuar l'altra riba, és a dir, arribar al Nirvana, al regne dels éssers estimats morts. Higan se celebra en dos períodes marcats pels equinoccis de primavera i tardor, on els dies i les nits tenen la mateixa durada, acompanyat d'un clima agradable que evoca la vida celestial de la terra promesa, la qual cosa crea l'escenari propici per portar a cap a les pràctiques budistes i els diferents mantres que permetin rebre la sagrada il·luminació inspirada en la generositat, la moral, la paciència, la vitalitat, la meditació i la saviesa. - festa celebrada principalment a Japó.



Aliments tradicionals
 · Ohagi en la tardor
 · Botamochi en la primavera.
 , tots dos són preparacions d'arròs envoltat de pasta de fesol vermell.

Durant aquest temps es visiten els llocs de repòs de les ànimes, es netegen i adornen amb flors les tombes i es fan ofrenes pel culte als ancestres.



Botamochi⁸

Días Uposatha

Són dies d'observació, al calendari lunar, en què es netegen les ments contaminades per obtenir pau i calma interior; són dies per renovar la dedicació i el compromís de les pràctiques del dharma com una filosofia de vida, fer part de labors socials, visitar monestirs i dur a terme rituals de purificació. Generalment és un temps en què persones que fan part de la vida laïcal es vesteixen de blanc, fan ofrenes, mediten i romanen fins a un dia complet meditant i escoltant sermons als monestirs. També monges i monjos purifiquen les seves ànimes mitjançant pràctiques de meditació, on també es recorden els compromisos adquirits en ser cridats i elegits a la vida monàstica.

*** Se celebra durant els períodes de lluna nova i lluna plena. El Magha Puja, Dharma day i Visakha Puja, són algunes de les festivitats que fan part dels dies Uposatha.**

Magha Puja

És una de les festivitats budistes més importants, ja que és una oportunitat per aprendre sobre el budisme i la meditació, també vist des d'un sentit de comunitat basat en els ensenyaments de no fer el mal, practicar l'honestat i la purificació, la paciència i el control de si mateix per assolir pensaments superiors, tres dels dharma més importants de Buda.



Se celebra el dia de lluna plena del tercer mes lunar; sol ser al febrer.

La celebració és coneguda com el festival de les llums.

Al Magha Puja es commemora el dia que 1.250 seguidors de Buda van anar a trobar-lo, al nord de l'Índia, per rebre els seus ensenyaments. En aquest viatge, els seguidors no només van assolir la il·luminació sinó que van ser ordenats com a descendents espirituals directes de Buda, el seu llinatge real. En aquesta celebració es realitzen processons al voltant dels temples donant tres circumval·lacions per honrar Buda, el dharma i la comunitat. També es fan ofrenes als monjos pel seu servei i entrega a la societat, s'encenen espelmes i encens com a símbol de trobar la llum, es medita, es proclamen càntics i es duen a terme rituals de neteja física i mental per simbolitzar la purificació, l'esperança i la renovació de l'ésser.



Magha Puja⁹

Día del Dharma

Sarnath és una ciutat de l'Índia ubicada a Varanasi, és una de les quatre ciutats santes del Budisme ja que va ser on per primera vegada Buda va fer un sermó davant dels seus cinc deixebles després de rebre la il·luminació, aquest discurs ha trucat Dharma. El Dharma ha servit durant molts anys com a inspiració per desenvolupar l'espiritualitat, ensenyant sobre la compassió, la gratitud, la pau, la renúncia als desitjos i allò sagrat de l'amor cap a la natura i els nostres semblants.

És tradició celebrar-ho a través de processons amb espelmes, encens i flors simbolitzant el camí cap a la il·luminació, mentre els monjos canten i prediquen el primer sermó de Bud



Celebrat generalment al mes de Juliol - Lluna plena del vuitè mes lunar.



Tailàndia, Indonèsia, Myanmar, Laos i Sri Lanka

El dia del Dharma és una de les festes més importants del Budisme a Tailàndia pel que és un dia festiu al país, i part del comerç està tancat.

Tradició **Theravada**: fan part dels rituals budistes i renoen la dedicació al budisme.



Ceremonia Día del Dharma, República de Corea ¹⁰

Vesak - Visakha Puja

És un dia sagrat per als budistes ja que es commemora el naixement, la mort i la il·luminació de Buda. Els budistes consideren que aquesta és una oportunitat per rendir tribut a Buda, el seu mentor i guia espiritual, és una manera d'expressar gratitud per les seves bondats. Les rutines diàries són sacrificades en aquesta celebració important per donar pas a centrar-se en diferents expressions com la gratitud, la generositat, el respecte als ensenyaments i l'escolta atenta al Dharma. Durant la celebració s'anima els fidels a decorar casa seva, encendre fanals, visitar temples, fer servir vestidures blanques, no consumir carn, no prendre alcohol, fer actes de caritat i bones obres amb els més necessitats.

L'any 1999 les Nacions Unides va reconèixer aquesta celebració com una festivitat d'importància internacional.

Entre els llocs turístics preferits dels visitants durant el Vesak a Indonèsia estan: Temple Borobudur, una de les meravelles del món, es converteix en centre de rituals, especialment el ritual de deixar anar milers de fanals al cel a la cerimònia de cloenda del Vesak. El temple Kwan Sing Bio, és el més gran construït al sud-est asiàtic. Temple Pagoda a l'illa de Kemaro, amb una alçada de 9 pisos per admirar el paisatge de l'illa al mig del riu Musi, on es fan peregrinacions i que també és un lloc de culte i oració, enmig d'un ampli patrimoni cultural. Temple Budista Watugong, famós per la seva arquitectura que barreja les cultures xinesa i thai. Es diu que és el primer temple construït a Indonèsia després de la caiguda de l'imperi Mayapajit i, finalment, el temple Muaro Jambi, és un gran complex hindú-budista heretat dels regnats Sriwijaya i Malay, també epicentre de les celebracions del Vesak.



. La celebració es realitza a la primera lluna plena del mes lunar que és entre el mes de maig o principis de juny.



Vesak és festa nacional a l'Índia



Vesak, Sri Lanka ¹¹



Festival Vesak, Sri Lanka ¹²

PATRIMONI RELIGIÓS

Patrimoni Material

Lumbini, Nepal



Lumbini 1¹³

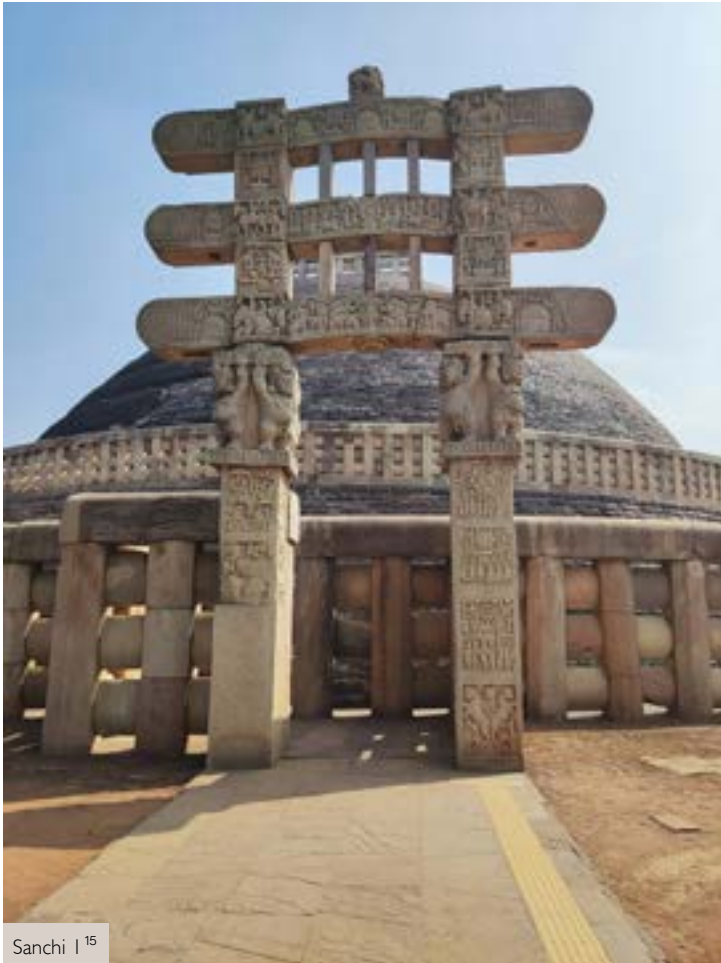


Lumbini 2¹⁴

Lloc de naixement de Buda

Lloc de pelegrinatge des de fa més de 2000 anys. Per a les persones que pelegrinen és un dels llocs més sagrats per visitar. L'espai compta amb més de 30 monestirs, centres de meditació, àrees naturals pacífiques i parcs oberts al públic. Té 4.8 quilòmetres de longitud per 1.6 quilòmetres d'amplada. És un espai obert per visitar persones de diferents creences per viure una experiència espiritual.

Monuments Budistes de Sanchi, Madhya Pradesh, India

Sanchi 1 ¹⁵Sanchi 2 ¹⁶

Situada a 10 quilòmetres de la ciutat Vidisha. Monument creat per rendir tribut a la fe de l'emperador Indi Ashoka. La talla de pedres intricades que expliquen històries fa de la Gran Estupa de Sanchi una de les meravelles del vell món. Té una cúpula de més de 16 metres d'alçada i 36 metres de diàmetre. La zona del voltant de Sanchi és considerada una regió central de l'activitat espiritual, a 17 quilòmetres, que va arribar a tenir fins a 30 Estupes i tres monestirs.

Es pot visitar durant tot l'any, però el millor moment per visitar-lo és entre juliol i abril.

Ruïnes del Budista Vihara en Paharpur, Noogan, Bangladesh



Paharpur Monasterio Budista ¹⁷

Un dels vihara més coneguts del continent. En moments de canvi de la fe budista, Paharpur es va convertir en un dels llocs més importants a nivell intel·lectual de la història, i on va sorgir una nova branca del Budisme, la Vajrayana, practicada de forma dominant al Tibet. El temple va ser utilitzat com a font d'inspiració de molts monuments al sud-est asiàtic. És el primer monument Budista que utilitza una forma de creu a la seva planta. Aquest monestir representa un dels èxits artístics de l'època. Un temple on es van albergar prop de 177 monjos, on podien estar sols amb els seus pensaments en un entorn espiritual. Per aquesta raó, el monument va estar intencionalment separat de comunitats locals, per evitar distraccions.

És un espai que es pot visitar. Els millors moments a l'any per anar són entre octubre i març quan el temps és moderat i no plou gairebé.

Es recomana a la persona visitant tenir en compte que el monestir es troba en una zona tropical, per tant la protecció a mosquits, és recomanada.

Sukhothai i pobles històrics, Tailàndia



Sukhothai, Tailàndia¹⁸

Sukhothai ciutat que es troba a la cruïlla de rutes comercials i està connectat amb centres comercials de la regió, **va ser el primer regne Budista Theravada de Tailàndia al segle 13**. Fins al moment de fundació del Regne, a la zona es practicaven diferents creences religioses, com l'Hinduisme, i el Budisme Mahayana. En aquesta ciutat i als pobles al voltant, es van construir grans temples i monestirs, que encara existeixen. Al centre es van construir els monuments més grans utilitzats pel rei i els monjos. Fora de les muralles de la ciutat, es van construir més temples i monestirs per augmentar el nombre de seguidors de la fe. El Parc Històric de Sukhothai està dividit en 5 àrees diferents. A la zona central es troben els temples més importants, a la zona nord hi ha un Buda assegut de 15 metres d'alt, la zona oest es poden apreciar els temples de bosc i lliura una idea de la tranquil·la vida monàstica. Les zones Est i Sud tenen menys temples icònics.

Angkor Wat, Cambodja



Originalment creat com a temple Hinduista dedicat a Vishnu al segle XII, després de ser abandonat al segle XV, es va convertir en un espai sagrat Budista, com a recinte per als monjos i es va mantenir com un lloc actiu de peregrinació religiosa .

Altres llocs budistes, segons escoles, inscrits a l'UNESCO

MAHAYANA

- Ciutat antiga de Ping Yao, Xina
- Shuan Lin Temple
- Zhenguo Temple
- Monuments històrics de Dengfeng, Xina
- Parc Nacional de Lushan, Xina
- Paisatge panoràmic de la Muntanya Emei i Gran Buda de Leshan, Xina
- Muntanya Wutai, Xina
- Quanzhou, empori mundial de la Xina dels Song i els Yuan
 - Temple Kayuan
 - Pagoda Liusheng
- Temple de Haeinsa i Janggyeong Panjeon, dipòsits de tauletes de la Triptaka Coreana, Corea del Sud
- Gruta de Seokguram i temple de Bulguksa, Corea del Sud
- Sansa, Monestirs de les muntanyes de Corea, Corea
- Monuments budistes de la regió de Horyu-ji, Japó
- Santuaris i temples de Nikko, Japó
- Monuments històrics de l'antiga Kyoto (ciutats de Kyoto, Uji i Otsu), Japó
 - Hirazumi – Temples, jardins i llocs arqueològics representatius de la Terra Pura Budista, Japó
 - Fujisan, lloc sagrat i font d'inspiració artística, Japó
 - Monuments històrics de l'antiga Nara, Japó - Temple de Todaji
 - Temple de Kinkaku-ji (Pavelló Daurat), Japó
 - Llocs sagrats i rutes de peregrinació dels Montes Kii, Japó

VAJRAYANA

- Palau Potala, Xina
- Paisatge de la Vall Culturala Orkhon, Mongòlia
 - Monestir Erdene
 - Monestir Shank
- Vall de Katmandú, Nepal
- Boudhanath
- Swayambhu
 - Monestir de Taixkent, Uzbekistan
 - Monestir de Kumbum (Ta'er Si), Xina
 - Monestirs de Lhasa, Xina - Jokhang
 - Monestirs de Ladakh, Índia - Monasteri d'Hemis
 - Monestir Phugtal, Índia
 - Monasteris a Bhutan
- Monestirs de Tiger's Nest (Atur Taktsang)

THERAVADA

- Bagan, Birmània
- Rangi Dambulla Cave Temple, Sri Lanka
- Ciutat sagrada d'Anuradhapura, Sri Lanka - Anuradhapura
- Ciutat sagrada de Kandy, Sri Lanka - Temple de la Dent de Buda
- Ciutat històrica d'Ayutthaya, Tailàndia - Temple Wat Mahathat
- Temple de Wat Phra Kaew i Gran Palau, Bangkok, Tailàndia
- Temple Wat Arun, Bangkok, Tailàndia
- Temple Wat Phra That Doi Suthep, Chiang Mai, Tailàndia
- Temples de la Ciutat Vella de Sukhothai i el seu entorn històric, Tailàndia
- Temples de Wat Pho, Bangkok, Tailàndia

LLOC BUDISTES HISTÒRICS

- Grutes de Longmen, Xina
- Grutes de Mogao, Xina
- Grutes de Yungang, Xina
- Escultures Rupestres de Dazu, Xina
- Temples de la Ruta de la Seda: xarxa viària del corredor Chang'an-Tianshan, Xina
- Zones històriques del regne de Baekje, Corea
- Gruta de Seokguram i temple de Bulguksa, Corea
- Paisatge cultural i vestigis arqueològics de la Vall de Bamiyan, Afganistan
- Ruïnes del vihara budic de Paharpur, Bangla Desh
- Grutes d'Ajanta, Índia
- Lloc arqueològic Nalanda Mahavihara a Nalanda, Bihar, Índia
- Monuments Budistes de Sanchi, Índia
- Grutes d'Elefanta, Índia
- Grutes d'Ellora, Índia
- Conjunts del Temple de Mahabodhi a Bodhgaya, Índia
- Conjunt de Borobudur, Indonèsia
- Ciutats antigues de Pyu, Birmània
- Gran Muntanya de Burkhan Khaldun i paisatge sacre circumdant, Mongòlia
- Lumbini, lloc de naixement de Buda, Nepal
- Vall de Katmandú, Nepal
- Ruïnes búdiques de Takht-i-Bahi i vestigis de Sahr-i-Bahlol, Pakistan
- Taxila, Pakistan
- Ciutat Vella de Si Thep i els seus monuments associats de Dvarati, Tailàndia
- Temple d'Or de Dambulla, Sri Lanka
- Antiga ciutat de Polonnaruwa, Sri Lanka
- Antiga ciutat de Sigiriya, Sri Lanka
- Conjunt de monuments de Huế, Vietnam



Borobudur, Indonèsia²⁰

Patrimoni immaterial

Rituals, tradicions i alimentació

Encara que hi ha múltiples tradicions en el budisme, segons cada llinatge, escola o tradició monàstica s'han enriquit les ritualístiques d'aquesta religió que ha estat altament influenciada per la seva ubicació geogràfica i els seus ancestres, però en essència totes han pres les ensenyances de Buda. Per enriquir

les seves escoles i les maneres com portar aquestes ensenyaments a la pràctica. Les tradicions generalment estan determinades per celebracions.

A continuació se n'esmenten algunes:

D'acord amb **Berzin Archives**, els rituals budistes s'acompanyen de platerets, tambors, banyes, i l'ofrena de **tormes**. El budisme és una religió cerimonial que basa els seus preceptes en la saviesa de Buda, per això es desprenen diferents expressions cerimonials per a moments específics de la vida de cada individu, com ho són: **la llicitació, mantres, preceptes**.

Tormes: Pastissos amb forma cònica fets de farina d'ordi i llard

La llicitació: Ritual de meditació amb cants poètics per arribar a la presència de Buda

Mantras: Sons sagrats que es reciten a les cerimònies.

Preceptes: Principis budistes, versos en llengua Pali, recitats durant cerimònies o abans de meditar



Torma 1²¹



Torma 2²²

Sutra i tantra

Combinats amb rituals i meditació, per assolir un estat de vida elevat, basat en l'amor, la valentia i la saviesa. El sutra ens és donat a tots i el tantra és la manera com descobrir-ho. Dos dels sutra més importants són:

- Sutra del diamant, la naturalesa de la realitat basada en la percepció.
- Sutra del cor: l'ensenyament del buit, no hi ha essència permanent en allò que ens envolta, tot és transitori, tot passa.

Sutra: textos sagrats de Buda.

Tantra: Treballar amb el so a través de mantras, amb gestos sagrats ritualitzats amb les mans, a través de les visualitzacions i mandales que són diagrames de l'univers i amb energies vitals a través de la meditació.



Sutra del Diamante²³

Ngöndro També anomenades pràctiques preliminars, són pràctiques de purificació que es realitzen en certs moments de la vida per depurar l'ànima, són el moment previ a una etapa de transformació profunda a un viatge espiritual. Hi ha diferents maneres de practicar-lo, pot ser fent retirs, postracions, ioga, fer 100.000 repeticions de diferents pràctiques diàries, meditacions, la seva importància rau en entendre que l'ésser humà necessita depurar la ment i l'ànima de les forces negatives que el lliguen al món terrenal i el ngondro es converteix en un vehicle per a tal fi.

Funeral Budista La mort és vista com una cosa inevitable i natural, així com cíclica, és el principi d'una nova vida, fins que la persona arriba al Nirvana, cada vida haurà de portar l'individu cada cop més a prop del seu ple estat d'il·luminació. El **Bar-do'i-thos-grol** indica com i en quines fases s'han de dur a terme els ritus. Segons el budisme, la persona haurà de ser conscient que aquest moment de morir arribarà pel que és un procés de preparació on s'instrueix sobre els passos necessaris per a la vida futura.

Bar-do'i-thos-grol: Llibre del morts.

La dieta budista D'acord amb el primer precepte budista, no trauràs la vida, els seguidors del budisme segueixen una dieta lactovegetariana, per a ells és un compliment important, per la qual cosa no consumeixen productes d'origen animal. Entre algunes escoles arriba a existir un grau de flexibilitat en el tema del consum d'animals, només quan l'animal no hagi estat sacrificat només per al consum d'una sola persona.

Per al budisme és molt important el compliment dels preceptes i depurar la vida d'hàbits, pràctiques i consum d'alguns aliments que puguin arribar a distorsionar el sentit del propòsit de la vida o que arribin a entorpir el progrés del camí espiritual transitat, aquest és el cas de la ingesta d'alcohol i altres substàncies al·lucinògenes que han quedat totalment excloses de la seva dieta.



Ofrenda Budista²⁴

Altres recursos

[Recomanacions filmografia budisme](#)

[Video Budisme Afers Religiosos](#)

[Podcast: Avui parlem de creure: Budisme part 1.](#)

Referències d'imatges

Foto portada: [“Estatua de Buda”](#) per [Vinicius das Neves](#) sota la [Llicència Unsplash](#)

1. [“Buda Statues, Thailand”](#) per [Robert Gourley](#) sota llicència [CC BY 2.0](#)
2. [“Buda”](#) per [Lohane Gonçalves Diogo](#) sota la [Llicència Unsplash](#)
3. [“Sukhothai”](#) per [CJ Botha](#) sota la [Llicència Unsplash](#)
4. [“Budismo”](#) per [Yawor Canyona](#) sota la [Llicència Unsplash](#)
5. [“Kathina Festival in wat Khung Taphao 01”](#) per [ผู้สร้างสรรค์ผลงาน/ส่งข้อมูลเก็บในคลังข้อมูลเสรีวิกิมีเดียคอมมอนส์ - เทวประภาส มากดล้า](#) sota llicència [CC BY-SA 3.0](#)
6. [“osechi bento \[explored\]”](#) per [gamene](#) sota llicència [CC BY 2.0](#)
7. [“IMG_2597”](#) per [Jin Kemoole](#) sota llicència [CC BY 2.0](#)
8. [“Botamochi 002”](#) per [Ocdp](#) material que es troba sota domini públic [CC0 1.0](#)
9. [“Magha Puja”](#) per [myself](#) sota llicència [CC BY-SA 3.0](#), [CC BY-SA 2.5](#), [CC BY-SA 2.0](#), [CC BY-SA 1.0](#)
10. [“A2Buddha’s Day Dharma Ceremony 01”](#) per [Republic of Korea](#) sota llicència [CC BY 2.0](#)
11. [“Vesak lantern in beira lake, Colombo, Sri Lanka”](#) per [Sivaneswaran Chandrasekaran](#) sota llicència [CC BY 2.0](#)
12. [“Vesak Festival in Sri Lanka”](#) per [Explore Sri Lanka](#) sota llicència [CC BY 2.0](#)
13. [“Lumbini 1”](#) per [ashok acharya](#) sota la [Llicència Unsplash](#)
14. [“Lumbini 2”](#) per [ashok acharya](#) sota la [Llicència Unsplash](#)
15. [“Sanchi 1”](#) per [Anish De](#) sota la [Llicència Unsplash](#)
16. [“Sanchi 2”](#) per [Ameena Tasneem](#) sota la [Llicència Unsplash](#)
17. [“Paharpur Buddhist Monastery”](#) per [Hafizur Rahaman](#) sota llicència [CC BY-SA 4.0](#)
18. [“Sukhothai Historical Park, Wat Mahathat”](#) per [Arian Zwegers](#) sota llicència [CC BY 2.0](#)
19. [“Angkor Wat Reflection”](#) per [Radek Kucharski](#) sota llicència [CC BY 2.0](#)
20. [“Borobudur”](#) per [Jorge Franganillo](#) sota llicència [CC BY 2.0](#)
21. [“Torma”](#) per [John Lester](#) sota llicència [CC BY 2.0](#)
22. [“Torma Offerings 2”](#) per [dharmaphotographs](#) sota llicència [CC BY 2.0](#)
23. [“Sutra del Diamante”](#) per [Wang Jie](#) material que es troba sota domini públic
24. [“Buddhist offering”](#) per [Basile Morin](#) sota llicència [CC BY-SA 4.0](#)