



Μαθητές που ανήκουν Θρησκευτικές Μειονότητες

Αρμένιοι, Μαρωνίτες, Λατίνοι, Καθολικοί Χριστιανοί, Πομάκοι, Μουσουλμάνοι, Προτεστάντες, Άθρησκοι, Έλληνες / Χριστιανοί Ορθόδοξοι, Ρασταφάρι, Σιχισμός, Εβραίοι, Βουδιστές, Ινδουιστές, Νέο-πανανιστές





Οδηγίες για την τάξη (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

1. **Αναπτύξτε και εφαρμόστε μια αντιρατσιστική πολιτική**, η οποία ασχολείται με τυχόν περιστατικά ρατσισμού προς τους μετανάστες μαθητές εξαιτίας της όποιας πτυχής της ταυτότητάς τους, όπως το ιστορικό, η προφορά τους, οι γλωσσικές δεξιότητες, η εμφάνιση, το νομικό καθεστώς στη χώρα άφιξης ή η θρησκεία.
2. **Αναπτύξτε τη συνεργατική μάθηση** για να επιτρέψετε στα ατομικά προσόντα και τις γνώσεις των μελών της ομάδας να γίνουν κριτήρια ένταξης και όχι η εθνοτική ή θρησκευτική τους προτίμηση.
3. **Πρωθήστε την κατανόηση, το σεβασμό και την ικανότητα για διάλογο μεταξύ ατόμων με διαφορετικές απόψεις**. Διδάξτε αμφιλεγόμενα ζητήματα που σχετίζονται με τη θρησκεία και την πίστη και αντιμετωπίστε τα αντί να τα αποφεύγετε (π.χ. ευθανασία, αποβολή, μετάγγιση αίματος, εξωσωματική γονιμοποίηση, γάμος, κατάσταση των γυναικών, ομοφυλοφιλία, φύλο ιερέων).
4. **Παρέχετε μια φιλόξενη ατμόσφαιρα για να εξερευνήσετε διαφορετικές απόψεις σχετικά με την πίστη και τη θρησκεία στην τάξη**.
5. **Εφαρμόστε κανόνες διαλόγου για την προώθηση του σεβασμού μεταξύ τους**.
6. **Πρωθήστε τη γνώση και την κατανόηση και αποφύγετε την προώθηση μιας συγκεκριμένης θρησκευτικής ή μη θρησκευτικής άποψης**.
7. **Χρησιμοποιήστε μεθόδους όπως το παιχνίδι ρόλων και το δράμα** για να προσπαθήσετε να αναδημιουργήσετε τις θρησκευτικές ιδέες ή τα θρησκευτικά συναισθήματα, χωρίς να εστιάσετε ή να σχολιάσετε άτομα στην τάξη.
8. **Επιτρέψτε στους μαθητές που επιθυμούν να προσευχηθούν σε συγκεκριμένες ώρες να το κάνουν ιδιωτικά, εάν το σχολείο έχει κατάλληλο χώρο γι' αυτό**.
9. **Οργανώστε θρησκευτικά φεστιβάλ** για να δώσετε ευκαιρίες στους μαθητές να αναγνωρίσουν τον πλούτο και την ποικιλομορφία στην ομάδα τους και να βάλουν τις δικές τους εμπειρίες σε ένα ευρύτερο πλαίσιο. Δώστε στους μαθητές ευκαιρίες να ανακαλύψουν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ και μέσα σε κάθε θρησκευτική πρακτική.



Οδηγίες για το Σχολείο (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

Κοινότητα

1. Προωθήστε θετικές αξίες στη σχολική κοινότητα, όπως η γνώση, ο σεβασμός και η ευγένεια, η εκτίμηση του ατόμου, η οικογένεια και η κοινότητα, η μη διάκριση, η αποδοχή διαφόρων παραδόσεων και διαφορών.
2. Αναπτύξτε τη θρησκευτική εκπαίδευση σε συνεργασία με τις θρησκευτικές κοινότητες.
3. Συνεργαστείτε με τοπικές και θρησκευτικές κοινότητες που εκπροσωπούν όλες τις θρησκείες των μαθητών και της κοινότητας.
4. Προωθήστε συναντήσεις με εκπροσώπους των μεγάλων θρησκειών (π.χ. επισκέψεις στην εκκλησία, το τζαμί, τη συναγωγή και το βουδιστικό ναό) και υποστηρίξτε τους μαθητές με πρόσθετη καθοδήγηση στην τάξη.

Προσαρμογή στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

1. Συμπεριλάβετε ευκαιρίες στο πρόγραμμα σπουδών για το προσωπικό και τους μαθητές να μελετήσουν τα θέματα που προκύπτουν από την εκτίμηση της θρησκευτικής πολυμορφίας και της πίστης.
2. Αναπτύξτε τη θρησκευτική εκπαίδευση σε συνεργασία με τις θρησκευτικές κοινότητες.
3. Εφαρμόστε μια πολυθρησκευτική συστηματική προσέγγιση, παρουσιάζοντας όλες τις θρησκείες δίπλα-δίπλα χωρίς προτιμήσεις οποιουδήποτε είδους.

Πειθαρχία

Αναπτύξτε και εφαρμόστε μια αντιρατσιστική πολιτική, η οποία ασχολείται με τυχόν περιστατικά ρατσισμού προς τους μετανάστες μαθητές εξαιτίας της όποιας πτυχής της ταυτότητάς τους, όπως το ιστορικό, η προφορά τους, οι γλωσσικές δεξιότητες, η εμφάνιση, το νομικό καθεστώς στη χώρα άφιξης ή η θρησκεία.

Εκπαιδευτικές Επισκέψεις / Εκδρομές / Κατασκηνώσεις / Σχολικές Ανταλλαγές / Εκδρομές στο Εξωτερικό

Προωθήστε συναντήσεις με εκπροσώπους των μεγάλων θρησκειών (π.χ. επισκέψεις στην εκκλησία, το τζαμί, τη συναγωγή και το βουδιστικό ναό) και υποστηρίξτε τους μαθητές με πρόσθετη καθοδήγηση στην τάξη.

Τρόφιμα: Κυλικείο / Επισκέψεις / Κατασκηνώσεις / Εκδρομές

Αντικατοπτρίστε την ποικιλομορφία των πολιτισμών και των αναγκών στα τρόφιμα που παρέχονται στο σχολείο.

Γονείς / Σύλλογοι Γονέων

Αναπτύξτε τη θρησκευτική εκπαίδευση σε συνεργασία με τις θρησκευτικές κοινότητες.

Ασφάλεια

1. Αναπτύξτε και εφαρμόστε μια αντιρατσιστική πολιτική, η οποία ασχολείται με τυχόν περιστατικά ρατσισμού προς τους μετανάστες μαθητές εξαιτίας της όποιας πτυχής της ταυτότητάς τους, όπως το ιστορικό, η προφορά τους, οι γλωσσικές δεξιότητες, η εμφάνιση, το νομικό καθεστώς στη χώρα άφιξης ή η θρησκεία.
2. Δημιουργήστε ένα ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον όπου όλοι οι μαθητές, οι πολιτισμοί, οι θρησκείες και οι ταυτότητες τους εκτιμώνται και όπου οι μαθητές αισθάνονται ότι έχουν ένα κοινό αίσθημα του ανήκειν.

Προγραμματισμός Δράσεων

1. Αντικατοπτρίστε στο σχολικό ημερολόγιο τη θρησκευτική ποικιλομορφία του σχολικού πληθυσμού και της κοινότητας.
2. Συνεργαστείτε με τοπικές και θρησκευτικές κοινότητες που εκπροσωπούν όλες τις θρησκείες των μαθητών και της κοινότητας.

Σχολικά Διαλλείματα

Αντικατοπτρίστε στο σχολικό ημερολόγιο τη θρησκευτική ποικιλομορφία του σχολικού πληθυσμού και της κοινότητας.

Σχολικοί Εορτασμοί / Εκδηλώσεις / Δραστηριότητες

Αντικατοπτρίστε στο σχολικό ημερολόγιο τη θρησκευτική ποικιλομορφία του σχολικού πληθυσμού και της κοινότητας.

Σχολικές Έργα (Project)

Συνεργαστείτε με τοπικές και θρησκευτικές κοινότητες που εκπροσωπούν όλες τις θρησκείες των μαθητών και της κοινότητας.

Υποστήριξη Μαθητών

1. Προωθήστε την κατανόηση της θρησκευτικής πολυμορφίας και του διαλόγου μιας και ο σεβασμός των άλλων θρησκειών είναι μια κοινή αρχή που βρίσκεται στις περισσότερες θρησκείες.
2. Εφαρμόστε μια πολύ-θρησκευτική συστηματική προσέγγιση, παρουσιάζοντας όλες τις θρησκείες δίπλα-δίπλα χωρίς προτιμήσεις οποιουδήποτε είδους.

3. Δημιουργήστε ένα ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον όπου όλοι οι μαθητές, οι πολιτισμοί, οι θρησκείες και οι ταυτότητες τους εκτιμώνται και όπου οι μαθητές αισθάνονται ότι έχουν ένα κοινό αίσθημα του ανήκειν.

Επαγγελματική Επιμόρφωση Δασκάλων/Καθηγητών

1. Συμπεριλάβετε ευκαιρίες στο πρόγραμμα σπουδών για το προσωπικό και τους μαθητές να μελετήσουν τα θέματα που προκύπτουν από την εκτίμηση της θρησκευτικής πολυμορφίας και της πίστης.
2. Παρέχετε στους εκπαιδευτικούς ευκαιρίες κατάρτισης σχετικά με τις προκλήσεις, το πρόγραμμα σπουδών και τις διδακτικές προσεγγίσεις της θρησκευτικής εκπαίδευσης.

Προγραμματισμός

Αντικατοπτρίστε στο σχολικό ημερολόγιο τη θρησκευτική ποικιλομορφία του σχολικού πληθυσμού και της κοινότητας.

Υποστηρικτική βιβλιογραφία

Ορισμός: Μια θρησκεία μειοψηφίας είναι θρησκεία που ανήκει σε μειοψηφία του πληθυσμού μιας χώρας, κράτους ή περιοχής. Οι θρησκείες των μειονοτήτων ενδέχεται να υποβάλλονται σε στίγμα ή διάκριση. Ένα παράδειγμα στίγματος είναι η χρήση του όρου "cult" (είδος περιθωριακής λατρείας, αίρεση) με εξαιρετικά αρνητικό τρόπο για ορισμένα νέα θρησκευτικά κινήματα. Οι άνθρωποι που ανήκουν σε μειονοτική θρησκεία ενδέχεται να υποστούν διακρίσεις και προκαταλήψεις, ειδικά όταν οι θρησκευτικές διαφορές συσχετίζονται με εθνοτικές διαφορές. Έχουν θεσπιστεί νόμοι σε ορισμένες χώρες για την προστασία των δικαιωμάτων των θρησκευτικών μειονοτήτων, όπως η προστασία του πολιτισμού των μειονοτήτων και η προώθηση της αρμονίας με την πλειοψηφία.

Ορισμός Συμβουλίου της Ευρώπης: "Η θρησκεία είναι μια συλλογή πολιτιστικών συστημάτων, συστημάτων πεποιθήσεων και κοσμοθεωριών που συνδέουν την ανθρωπότητα με την πνευματικότητα και μερικές φορές, με τις ηθικές αξίες. Πολλές θρησκείες έχουν αφηγήσεις, σύμβολα, παραδόσεις και ιερές ιστορίες που έχουν σκοπό να δώσουν σημασία στη ζωή ή να εξηγήσουν την προέλευση της ζωής ή του σύμπαντος. Τείνουν να αντλούν ηθικότητα, ηθική, θρησκευτικούς νόμους ή έναν προτιμώμενο τρόπο ζωής από τις ιδέες τους για τον κόσμο και την ανθρώπινη φύση. [...] Πολλές θρησκείες έχουν οργανώσει συμπεριφορές, κληρικούς, έναν ορισμό του τι σημαίνει προσκόλληση ή ιδιότητα μέλους, εκκλησίες λαϊκών, τακτικές συναντήσεις ή υπηρεσίες με σκοπό να λατρέψουν μια θεότητα ή για προσευχή, ιερούς τόπους (φυσικούς ή αρχιτεκτονικούς) και / ή γραφές. Η πρακτική μιας θρησκείας μπορεί επίσης να περιλαμβάνει κηρύγματα, μνήμες για τις δραστηριότητες θεότητας, θυσίες, φεστιβάλ, γιορτές, εκδηλώσεις αποδοχής μέλους, ταφικές υπηρεσίες, υπηρεσίες γάμου, διαλογισμό, μουσική, τέχνη, χορό, δημόσια υπηρεσία ή άλλες πτυχές του ανθρώπινου πολιτισμού. Ωστόσο, υπάρχουν παραδείγματα θρησκείων για τα οποία λείπουν ορισμένες ή πολλές από αυτές τις πτυχές δομής, πεποιθήσεων ή πρακτικών. "

Χαρακτηριστικά: Οι μαθητές που ανήκουν σε θρησκευτικές μειονότητες έχουν μια πίστη διαφορετική από αυτήν που κατέχει η πλειοψηφία. Οι περισσότερες χώρες του κόσμου έχουν θρησκευτικές μειονότητες. Είναι πλέον ευρέως αποδεκτό στη Δύση ότι οι άνθρωποι πρέπει να έχουν

την ελευθερία να επιλέγουν τη δική τους θρησκεία, συμπεριλαμβανομένης της μη κατοχής θρησκείας (αθεϊσμός ή / και αγνωστικισμός), συμπεριλαμβανομένου του δικαιώματος να μεταπηδούν από μια θρησκεία σε άλλη. Ωστόσο, σε πολλές χώρες η ελευθερία αυτή περιορίζεται.

Αρμένιοι

Ορισμός: Οι ρίζες της Αρμενικής Εκκλησίας χρονολογούνται από τον 1ο αιώνα. Σύμφωνα με την παράδοση, η Αρμενική Εκκλησία ιδρύθηκε από δύο από τους δώδεκα αποστόλους του Χριστού, τον Αγ. Ιωάννη τον Θαδδαίο και τον Αγ. Βαρθολομαίο, που κήρυξαν τον Χριστιανισμό στην Αρμενία μεταξύ των ετών 40 και 60 μ.Χ. Λόγω αυτών των ιδρυτών αποστόλων, το επίσημο όνομα της Αρμενικής Εκκλησίας είναι Αρμενική Αποστολική Εκκλησία.

Τροφικοί περιορισμοί/Νηστείες: Οι ορθόδοξοι Χριστιανοί συχνά νηστεύουν σε τακτική βάση. Οι περίοδοι νηστείας περιλαμβάνουν τις περισσότερες Τετάρτες και Παρασκευές, Σάββατο, Έλευση / Γέννηση (πέντε εβδομάδες πριν από τα Χριστούγεννα), Κοίμηση/Μετάσταση (1-15 Αυγούστου) και μια μεταβλητή περίοδος πριν από τη Γιορτή των Αγίων Αποστόλων. Υπάρχουν και άλλες ημέρες νηστείας. Οι ημερομηνίες μπορούν να καθοριστούν μέσα από ένα ημερολόγιο των ορθόδοξων λειτουργιών. Κατά τη διάρκεια περιόδων νηστείας, οι ορθόδοξοι χριστιανοί απέχουν από την κατανάλωση ζωικών προϊόντων, συμπεριλαμβανομένων των ψαριών, του κοτόπουλου και των γαλακτοκομικών προϊόντων. Σε σπάνιες περιπτώσεις επιτρέπεται η αλιεία για μικρό χρονικό διάστημα.

Ιδιαίτερες Ημέρες:

- **Amanor (Αμανόρ, Πρωτοχρονιά, 1 Ιανουαρίου):** Αυτή είναι μία από τις πιο δημοφιλείς και αγαπημένες δημόσιες αργίες που σηματοδοτούν την έναρξη του έτους και γιορτάζεται για μια ολόκληρη εβδομάδα μετά τις διακοπές.
- **Χριστούγεννα (6 Ιανουαρίου):** Τα Χριστούγεννα είναι θρησκευτικές διακοπές. Αντιπροσωπεύει τα γενέθλια του Ιησού Χριστού και γιορτάζεται από χριστιανούς σε όλο τον κόσμο. Οι Αρμένιοι γιορτάζουν αυτές τις γιορτές με τα Θεοφάνια, πηγαίνοντας στην εκκλησία, με προσευχή και ανάβοντας κεριά και γιορτάζοντας ταυτόχρονα τις δύο αυτές διακοπές.
- **Διακοπές Sargis (Σαρκίνος, Φεβρουάριος):** Αυτή είναι μια αγαπημένη θρησκευτική εορτή και πολύ δημοφιλής στους Αρμένιους, ιδιαίτερα τους νέους. Στην πραγματικότητα, όπως και πολλές άλλες θρησκευτικές αργίες και εορτασμούς, δεν υπάρχει ακριβής ημερομηνία για τον εορτασμό του Αγίου Σαρκίνου. Συνήθως γιορτάζεται το Σάββατο 63 ημέρες πριν από το Πάσχα (18 Ιανουαρίου - 23 Φεβρουαρίου).
- **Trndez (εξαγνισμός - 14 Φεβρουαρίου):** Το Trndez, που σημαίνει κυριολεκτικά να έρχεται προς τον Κύριο, είναι επίσης ένα θρησκευτικό έθιμο, σύμφωνα με το οποίο οι διακοπές συνδέονται με την ιδέα του να έρχονται πιο κοντά στον Κύριο με φωτιά. Ο εορτασμός του Trndez έχει παγανιστικές καταβολές και συνδέεται με τη λατρεία του ήλιου και της φωτιάς στην αρχαία Αρμενία της προχριστιανικής περιόδου. Αργότερα, η Αρμενική Αποστολική Εκκλησία διατήρησε αυτή την παράδοση, καθώς ήταν πολύ δημοφιλής. Σήμερα, οι Αρμένιοι το γιορτάζουν στις 14 Φεβρουαρίου, 40 ημέρες μετά τη γέννηση του Ιησού, που πιστεύεται ότι είναι στις 6 Ιανουαρίου από τους Αρμένιους.
- **Πάσχα (Απρίλιος):** Στο χριστιανικό κόσμο, το Πάσχα θεωρείται από τις πιο αγαπημένες και προσδοκώμενες διακοπές. Είναι μια από τις μεγαλύτερες θρησκευτικές αργίες της Αρμενικής Αποστολικής Εκκλησίας.

- **Hambardzum (Ημέρα της Αναλήψεως - Μάιος):** Η Ανάληψη είναι μια θρησκευτική εορτή. Παρουσιάζει την αγάπη και την απόλαυση. Επομένως, γιορτάζεται έξω, συνήθως στην άνθηση του Μαΐου (40 ημέρες μετά το Πάσχα).
- **Ημέρα ευλογιάς σταφυλιών (Αύγουστος):** Οι θρησκευτικές διακοπές γιορτάζονται συνήθως την Κυριακή που είναι πλησιέστερη στις 15 Αυγούστου. Οι (Catholicos) Πατριάρχες της Αρμενικής Αποστολικής Εκκλησίας ευλογούν τη συγκομιδή των σταφυλιών.
- **Khachverats (Τίμιος Σταυρός - Σεπτέμβριος):** Αυτή είναι μια επίσημη θρησκευτική εορτή, η οποία γιορτάζεται από την Αρμενική Εκκλησία την Κυριακή κοντά στις 14 Σεπτεμβρίου. Είναι αφιερωμένο στο Surb Khach, τον Τίμιο Σταυρό. Οι διακοπές Khachverats χρησιμεύουν επίσης ως ημέρα μνήμης για όσους έχουν πεθάνει.

Μαρωνίτες

Ορισμός: Ιδιαίτερη καθολική εκκλησία (sui iuris - αυτοδίκαια), της Ανατολικής ιεροσύνης, σε πλήρη επικοινωνία με την Αποστολική Οδό και αναγνωρίζει την εξουσία του Πάπα, του Ανώτατου Πνεύματος της Καθολικής Εκκλησίας. Η προέλευσή της χρονολογείται από την κοινότητα που ίδρυσε ο Μαρών, ένας Σύρο-Συριακός μοναχός του τέταρτου αιώνα που τιμήθηκε ως άγιος. Ο πρώτος πατριάρχης Μαρωνιτών, ο Άγιος Ιωάννης Μάρων, εξελέγη στα τέλη του έβδομου αιώνα.

Τροφικοί περιορισμοί/Νηστείες: Οι Μαρωνίτες έχουν πολλούς κανόνες και περιορισμούς όσον αφορά την κατανάλωση φαγητού και ποτού, για παράδειγμα την πλήρη αποχή από το τσάι, τον καφέ και το αλκοόλ και την έμφαση στην υγιεινή διατροφή.

Ιδιαίτερες Ημέρες: Οι Μαρωνίτες γιορτάζουν τις συνήθεις χριστιανικές αργίες, όπως τα Χριστούγεννα (25 Δεκεμβρίου), το Πάσχα (τον Μάρτιο ή τον Απρίλιο), τη γιορτή της Αναλήψεως (15 Μαΐου) και τη γιορτή της Κοιμήσεως της Θεοτόκου (15 Αυγούστου). Στο Φεστιβάλ του Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου) οι Μαρωνίτες έκαναν φωτιές σε ψηλά σημεία σε όλο το Όρος του Λιβάνου και φωτίζουν με κεριά το σπίτι και τις εκκλησίες. Μια ιδιαίτερη άγια Μαρωνίτικη ημέρα είναι η Ημέρα του Αγίου Μάρωνα (9 Φεβρουαρίου), η γιορτή του πολιούχου των Μαρωνιτών, του Αγίου Ιωάννη του Μαρών, ο οποίος έζησε τον 5ο αιώνα μ.Χ.

Λατίνοι

Ορισμός: Οι Λατίνοι αναφερόταν αρχικά σε μια Ιταλική φυλή στο πρώην κέντρο της Ιταλίας. Καθώς η ρωμαϊκή δύναμη διέδιδε τη λατινική κουλτούρα, οι Λατίνοι ήρθαν να σημαίνουν όποιον ζει σε μια λατινοποιημένη κουλτούρα και μιλάει λατινικά ή Ρωμαϊκή γλώσσα.

Τροφικοί περιορισμοί/Νηστείες: (Όπως και οι Καθολικοί Χριστιανοί).

Ιδιαίτερες Ημέρες:

- Día de los Reyes Μάγος, Día de Reyes (Τρεις βασιλιάδες) - 6 Ιανουαρίου
- Semana Santa (Μεγάλη Εβδομάδα) - Την εβδομάδα που προηγείται του Πάσχα
- Γιορτή της Κοίμησης της Θεοτόκου - 15 Αυγούστου
- Η γιορτή του Αγίου Μιχαήλ του Αρχαγγέλου και όλων των αγγέλων - 29 Σεπτεμβρίου
- Día de Todos los Santos (Ημέρα όλων των Αγίων) - 1η Νοεμβρίου
- Día de los Difuntos ή Ημέρα των Νεκρών (Ημέρα όλων των ψυχών) - 2 Νοεμβρίου
- Nochebuena (Παραμονή των Χριστουγέννων) - 24 Δεκεμβρίου
- Navidad (Ημέρα των Χριστουγέννων) - 25 Δεκεμβρίου

Καθολικοί Χριστιανοί

Ορισμός: Ο Χριστιανισμός είναι μια μονοθεϊστική θρησκεία, βασισμένη στη ζωή και τις διδασκαλίες του Ιησού Χριστού, που χρησιμεύει ως το επίκεντρο της θρησκείας. Είναι η μεγαλύτερη θρησκεία στον κόσμο, με περισσότερους από 2,4 δισεκατομμύρια οπαδούς, ή το 33% του παγκόσμιου πληθυσμού. Οι Χριστιανοί πιστεύουν ότι ο Ιησούς είναι ο Υιός του Θεού και ο σωτήρας της ανθρωπότητας (Sara Diaz, 2012).

Τροφικοί περιορισμοί/Νηστείες: Για τους περισσότερους χριστιανούς, οι διατροφικές συνήθειες δεν επηρεάζονται - αν και μερικοί είναι χορτοφάγοι, συνήθως για ηθικούς λόγους, και κάποιιοι αποφεύγουν να τρώνε κρέας τις Παρασκευές. Κατά τις Παρασκευές της Σαρακοστής, οι Καθολικοί αναμένεται να απέχουν από την κατανάλωση κρέατος. Την Καθαρή Τετάρτη και την Μεγάλη Παρασκευή, οι Καθολικοί καλούνται να απέχουν από την κατανάλωση κρέατος. Η ελάχιστη νηστεία είναι να μην τρώνε περισσότερα από ένα πλήρες γεύμα σε μια μέρα. Δύο μικρότερα γεύματα χωρίς κρέας, που ισοδυναμούν με λιγότερο από ένα πλήρες γεύμα, επιτρέπεται για να διατηρούν τη σωματική αντοχή τους. Αυτά τα πρότυπα ισχύουν για άτομα ηλικίας άνω των δεκατεσσάρων ετών και ισχύουν μόνο για εξήντα χρόνια.

Ιδιαίτερες Ημέρες:

Οι πιο σημαντικές χριστιανικές διακοπές είναι το [Πάσχα](#), μια εορταστική εορτή που γιορτάζει την ανάσταση του Χριστού από τους νεκρούς.

Το Πάσχα προηγείται αμέσως της Μεγάλης Εβδομάδας, η οποία περιλαμβάνει την [Κυριακή των Βαΐων](#), την Μεγάλη Πέμπτη και την [Μεγάλη Παρασκευή](#). Οι 40 μέρες πριν από το Πάσχα αποτελούν την περίοδο των [σαρακοστιανών](#), μια περίοδο νηστείας και μετάνοιας.

Άλλες διακοπές που έχουν γίνει σημαντικές είναι τα [Χριστούγεννα](#), τα οποία μνημονεύουν τη γέννηση του Ιησού στις 25 Δεκεμβρίου.

Σουνίτες Μουσουλμάνοι και Σίιτες Μουσουλμάνοι

Ισλάμ (Σουνίτες Μουσουλμάνοι), Ορισμός: Το όνομα "Σουνίτες" προέρχεται από τη φράση "Ahl al-Sunnah", ή "Ανθρωποι της παράδοσης". Η παράδοση στην περίπτωση αυτή αναφέρεται σε πρακτικές που βασίζονται σε αυτό που ο προφήτης Μωάμεθ είπε, έκανε, συμφώνησε ή καταδίκασε. Οι Σουνίτες Μουσουλμάνοι συμφωνούν ότι ο νέος ηγέτης πρέπει να εκλεγεί μεταξύ εκείνων που είναι ικανοί για τη δουλειά. Αυτό έγινε και ο στενός φίλος και σύμβουλος του Προφήτη Μωάμεθ, Αμπού Μπακρ, έγινε ο πρώτος Χαλίφης του Ισλαμικού έθνους. Οι Σουνίτες μουσουλμάνοι ισχυρίζονται ότι η ηγεσία της κοινότητας δεν είναι δικαίωμα πρώτης γενεάς, αλλά μια εμπιστοσύνη που κερδίζεται και που μπορεί να δοθεί ή να ληφθεί από τον ίδιο τον λαό. Οι Σουνίτες μουσουλμάνοι αποτελούν την πλειοψηφία (85%) μουσουλμάνων σε όλο τον κόσμο.

Σίιτες Μουσουλμάνοι, Ορισμός: Η προέλευση του όρου «Σίιτες» προέρχεται από τη συντομογραφία της έκφρασης «shī'atu Ali», που σημαίνει «οπαδοί», «φατρία» ή «κόμμα» του Αλή (ο Αλή παντρεύτηκε τη Φατίμα, κόρη του Μωάμεθ). Σε αντίθεση με τους Σουνίτες μουσουλμάνους, οι Σίιτες μουσουλμάνοι πιστεύουν ότι η ηγεσία πρέπει να παραμείνει στην ίδια την οικογένεια του Προφήτη, μεταξύ εκείνων που ορίζονται ειδικά από αυτόν ή μεταξύ των υμάρχηδων που διορίζονται από τον ίδιο τον Θεό. Πιστεύουν λοιπόν ότι, μετά τον θάνατο του Προφήτη Μωάμεθ, η ηγεσία θα έπρεπε να έχει περάσει απευθείας στον ξάδερφό του / γαμπρό του Ali bin Abu Talib. Σημαντικοί πληθυσμοί

σιτών μουσουλμάνων βρίσκονται στο Ιράν και το Ιράκ, καθώς και στις μεγάλες μειονοτικές κοινότητες της Υεμένης, του Μπαχρέιν, της Συρίας και του Λιβάνου.

Ειδική ενδυμασία: Οι μουσουλμάνες γυναίκες φορούν το hijab, το οποίο είναι ένα πέπλο που καλύπτει το κεφάλι και το στήθος. Το hijab φοριέται ξεκινώντας από την ηλικία της εφηβείας με την παρουσία ενήλικων αρσενικών εκτός από εκείνους της άμεσης οικογένειας, ως μορφή σεμνού ενδύματος.

Μουσουλμανικοί τροφικοί περιορισμοί/Νηστείες: Η μουσουλμανική θρησκεία έχει διάφορους περιορισμούς τροφίμων σύμφωνα με τους νόμους περί διατροφής, οι οποίοι είναι οι Halaal. Κατά τη διάρκεια του ιερού μήνα του Ραμαζανιού, οι μουσουλμάνοι δεν επιτρέπεται να τρώνε από την αυγή μέχρι το ηλιοβασίλεμα. Ωστόσο, τα μικρά παιδιά, οι έγκυες γυναίκες και οι άρρωστοι συχνά απαλλάσσονται. Όπως και με άλλες θρησκείες, οι επισκέπτες πρέπει να ρωτήσουν σχετικά με τους περιορισμούς που ισχύουν για αυτούς.

- Τα σαρκοβόρα ζώα δεν επιτρέπονται.
- Όλα τα προϊόντα χοιρινού κρέατος απαγορεύονται πλήρως.
- Θαλασσινά ζώα που δεν έχουν πτερύγια ή λέπια θεωρούνται ανεπιθύμητα από κάποιους μουσουλμάνους.
- Το αλκοόλ υπό οποιαδήποτε μορφή δεν επιτρέπεται.
- Το επιτρεπόμενο κρέας εκτός από το χοιρινό κρέας μπορεί να καταναλωθεί μόνο εάν έχει προετοιμαστεί σωστά (Halaal)
- Τα ακόλουθα προϊόντα πρέπει να αποφεύγονται από όλους τους μουσουλμάνους: λαρδί, ζελατίνη, πυτιά, ορός γάλακτος, εκχύλισμα βανίλιας.
- Τα σκεύη πρέπει να είναι ξεχωριστά, ώστε να μην υπάρχει μόλυνση των τροφίμων Halaal και μη Halaal

Ιδιαίτερες Ημέρες:

- Ραμαζάνι - Κάθε χρόνο, οι μουσουλμάνοι περνούν ένα μήνα νηστείας κατά τη διάρκεια της ημέρας, κατά τον 9ο μήνα του ισλαμικού ημερολογίου που ονομάζεται Ραμαζανί
- Laylat al-Qadr - Προς το τέλος του Ραμαζανιού, οι Μουσουλμάνοι παρακολουθούν τη «Νύχτα της Εξουσίας», που είναι όταν οι πρώτοι στίχοι του Κορανίου αποκαλύφθηκαν στον Μωάμεθ.
- Eid al-Fitr - Στο τέλος του Ραμαζανιού, οι μουσουλμάνοι γιορτάζουν το "Φεστιβάλ Διακοπής Νηστείας"
- Hajj - Κάθε χρόνο κατά τη διάρκεια του δωδέκατου μήνα του ισλαμικού ημερολογίου, εκατομμύρια μουσουλμάνοι πραγματοποιούν ετήσιο προσκύνημα στη Μέκκα στη Σαουδική Αραβία, που ονομάζεται Hajj
- Ημέρα του Αραφάτ - Κατά τη διάρκεια μιας ημέρας του Χατζ, οι προσκυνητές συγκεντρώνονται στην πεδιάδα του Αραφάτ για να αναζητήσουν το έλεος του Θεού ενώ οι μουσουλμάνοι σε άλλα μέρη νηστεύουν τη συγκεκριμένη ημέρα
- Eid al-Adha - Στο τέλος του ετήσιου προσκύνηματος, οι μουσουλμάνοι γιορτάζουν το "Φεστιβάλ της Θυσίας"

Προτεστάντες

Ορισμός / Χαρακτηριστικά: Ο προτεσταντισμός είναι ένας κλάδος του Χριστιανισμού. Οι διαχωριστικές γραμμές του Χριστιανισμού έχουν περιγραφεί ως εξής: Ρωμαϊκός Καθολικισμός, Ανατολικές και Ορθόδοξες Εκκλησίες και Προτεσταντισμός. Ο A.G. Mendonça παρατηρεί ότι αν και η

Εκκλησία της Αγγλίας προέρχεται από την θρησκευτική μεταρρύθμιση, κατέληξε να βρίσκεται μεταξύ του Ρωμαιοκαθολικισμού και του Προτεσταντισμού. Ο Mendonça προτείνει την ίδρυση μιας τέταρτης κατηγορίας, ανανεώνοντας έτσι την ταξινόμηση: Ρωμαϊκή, Ορθόδοξη ή Ανατολική, Προτεσταντική και Αγγλικανική. Η προτεσταντική ομάδα περιλαμβάνει τη μεγάλη οικογένεια μεταρρυθμιστών: τους Λουθηριανούς, τους Πρεσβυτεριανούς, τους Μεθοδιστές, τους Εκκλησιαστές και τους Βαπτιστές. Τα δόγματα των προτεσταντικών υποδιαίρεσεων ποικίλλουν, αλλά πολλά περιλαμβάνουν τη θεία χάρη μόνο μέσα από την πίστη - τη Βίβλο να κατέχει τον κύριο ρόλο σε θέματα πίστης και τάξης, ένα δόγμα γνωστό ως sola scriptura.

Τροφικοί περιορισμοί/Νηστείες: Ενώ τα άτομα μπορούν να επιλέξουν να ασκήσουν αυτοέλεγχο στον τομέα της προσωπικής κατανάλωσης τροφίμων, οι θρησκευτικές διαιτητικές εντολές δεν αποτελούν μέρος των διδαγμάτων του Προτεσταντισμού.

Ιδιαίτερες Ημέρες:

- **Ημέρα της Αναλήψεως** - Την τεσσαρακοστή ημέρα μετά το Πάσχα
- **Ημέρα όλων των Αγίων (1 Νοεμβρίου)** - Οι προτεστάντες γιορτάζουν τους Προτεστάντες ειδικούς αγίους
- **Των ψυχών (2 Νοεμβρίου)** - Οι προτεστάντες θυμούνται τον αποθανόντα τους
- **Ημέρα Ευαγγελισμού (7 Ιουλίου)**
- **Ημέρα της Χριστιανικής Σημαίας (26 Σεπτεμβρίου)**
- **Εθνική Ημέρα Προσευχής (Η πρώτη Πέμπτη του Μαΐου)** - Αυτή είναι μια ετήσια μέρα κατάνιξης την πρώτη Πέμπτη του Μάη, όταν οι άνθρωποι καλούνται να "στραφούν στον Θεό σε προσευχή και διαλογισμό".
- **Ημέρα πίστης (Η τρίτη Κυριακή του Αυγούστου)**
- **Εθνική Ημέρα Μετανοίας (Η Πέμπτη πριν από το Πάσχα)** - Πάσχα είναι όταν οι αμαρτίες του Κόσμου άρθηκαν από τον Ιησού
-

Εβραίοι

Ορισμός: Η λέξη "Εβραίος" χρησιμοποιήθηκε αρχικά για να αναφερθεί στα παιδιά του Ιούδα, γιου του Ιακώβου, και αργότερα ορίστηκε σε εκείνους που γεννήθηκαν στην Ιουδαία. Μετά την απελευθέρωση από την αιχμαλωσία της Βαβυλώνας, οι Εβραίοι (Hebrews) άρχισαν να ονομάζονται Εβραίοι (Jew). Οι Εβραίοι (Jews), αποτελούν μια εθνο-θρησκευτική ομάδα από τους Ισραηλίτες ή τους Εβραίους (Hebrews), από την αρχαία Εγγύς Ανατολή. Η εβραϊκή εθνότητα, η εθνικότητα και η θρησκεία είναι έντονα αλληλένδετες, καθώς ο Ιουδαϊσμός είναι η παραδοσιακή πίστη του εβραϊκού έθνους.

Ειδική Ενδυμασία: Kippah (Yarmulke) Οι άρρενες μαθητές θα πρέπει να φορούν ένα kippah (κιπάχ), ένα στρογγυλό καπάκι (καπέλο) που φοριέται στο κεφάλι, που είναι περιποιημένο, καθαρό και δεν περιέχει ακατάλληλες λέξεις ή σύμβολα. Κάθε αγόρι πρέπει να έχει ένα επιπλέον kippah στο σχολείο.

Ναυτικά μπλε ή χακί, επίπεδη ή πτυχωτή μετώπη, παντελόνια ομοιόμορφου στυλ, σορτς ή φούστες. (Navy Blue with Light Navy Crest JDS; OR Navy Blue Crested Polo Light Blue Dress for Girls)

Τροφικοί περιορισμοί/Νηστείες: Οι εβραϊκοί διαιτολογικοί νόμοι είναι γνωστοί ως Kashrut και είναι μεταξύ των πιο πολύπλοκων όλων των πρακτικών θρησκευτικών τροφίμων. Σε αυτή τη θρησκεία τα τρόφιμα χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: kosher (επιτρέπεται) ή trefa (απαγορεύεται).

Χαρακτηριστικά των kosher τροφίμων περιλαμβάνουν τα ζώα που έχουν μια πλήρως διαχωρισμένη οπλή και μηρυκάζουν (όπως αγελάδες, κασίκες και πρόβατα), ενώ τα kosher ψάρια πρέπει να έχουν πτερύγια και λέπια. Σε γενικές γραμμές όλα τα φυτικά τρόφιμα είναι kosher. Επιπλέον, πρέπει να ακολουθείται μια συγκεκριμένη διαδικασία σφαγής, προκειμένου το κρέας να θεωρείται κόσερ. Το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν πρέπει να παρασκευάζονται, να αποθηκεύονται ή να τρώγονται μαζί ενώ διεξάγονται και ορισμένες ημέρες νηστείας (ιδιαίτερα το Yom Kippur).

Πολλοί Εβραίοι ασκούν ορισμένους ή όλους αυτούς τους περιορισμούς σε διάφορους βαθμούς:

- Καθόλου χοιρινό και οστρακοειδή.
- Τα ψάρια είναι αποδεκτά εφόσον διαθέτουν πτερύγια και λέπια.
- Όλα τα ζώα με διαχωρισμένες οπλές και τα οποία μηρυκάζουν (συμπεριλαμβανομένων των προβάτων και των αγελάδων) είναι αποδεκτά.
- Αποφεύγουν την κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων στο ίδιο γεύμα.
- Καθόλου κρασί, εκτός αν είναι κόσερ κρασί.
- Όλα τα κρέατα πρέπει να προετοιμάζονται από έναν εξειδικευμένο κρεοπώλη (Shochet).
- Εάν το κρέας έφαγε την ίδια μέρα, πρέπει να περιμένετε έξι ώρες πριν καταναλώσετε τυχόν γαλακτοκομικά προϊόντα.

Ιδιαίτερες Ημέρες:

- **Rosh Hashanah ("έναρξη του έτους")** – Είναι η Εβραϊκή Πρωτοχρονιά. Είναι η πρώτη από τις Σημαντικές Διακοπές (Yamim Noraim - Days of Dewe"), η οποία γιορτάζεται από πολλές ειδικές [προσευχές](#) για να προσφέρει ο Χασεμ (Θεός) ένα ευτυχισμένο και υγιές νέο έτος. Στο Rosh Hashanah υπάρχει μια βιβλική εντολή να φυσήξουν ή ακούσουν ένα Shofar (κέρατο ενός κριού που παράγει ήχο).
- **Yom Kippur** - Είναι γνωστή ως "ημέρα εξιλέωσης". Αυτή την ημέρα, οι Εβραίοι από όλα τα κοινωνικά στρώματα πάνε σε μια συναγωγή και προσεύχονται κατά τη μεγαλύτερης διάρκειας της ημέρας. Η Βίβλος διατάζει όλους τους Εβραίους σε νηστεία και να αποφεύγουν να φορούν παπούτσια, να κάνουν μασάζ και οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα. Έτσι, ο Χάσεμ θα συγχωρήσει όλες τις αμαρτίες από το προηγούμενο έτος.
- **Sukkoth** - ονομάζεται "Zman Simchaseinu", η ώρα της χαράς, στη Βίβλο. Οι διακοπές γιορτάζονται από φαγητό και ύπνο σε μια καλύβα που καλύπτεται από κλαδιά και γρασίδι. Η καλύβα μοιάζει με τα «σύννεφα της δόξας» που ταξίδεψαν οι Ιουδαίοι, όταν ήταν στην έρημο για σαράντα χρόνια πριν εισέλθουν στη γη του Ισραήλ.
- **Shmini Atzeret και Simchat Torah** - Στην Τόρα υπάρχει μια επιπλέον ημέρα που ο Χασέμ (Θεός) πρόσθεσε στις διακοπές του Sukkoth. Μια ιδιαίτερη μέρα, όπου ο Χασέμ ζητά από τον εβραϊκό λαό να γιορτάσει μαζί του σε μια ιδιαίτερη γιορτή. Δεν υπάρχει ειδική εντολή για αυτές τις διακοπές, μόνο να τραγουδήσουν και να γιορτάσουν με τον Χασέμ. Ανά τις γενεές, οι ραββινικοί σοφοί πρόσθεσαν μια νέα πλευρά σε αυτές τις διακοπές: το Simchat Torah. Την ημέρα αυτή οι Εβραίοι ολοκληρώνουν το εβδομαδιαίο τμήμα του Τόρα τους και ξαναρχίζουν.
- **Hanukkah** - Το Hanukkah σηματοδοτεί την ήττα των δυνάμεων της αυτοκρατορίας των Σελευκιδών που εμπόδισαν τον εβραϊκό λαό από την λατρεία του Ιουδαϊσμού. Το οκταήμερο φεστιβάλ χαρακτηρίζεται από την ανάφλεξη/άναμα των φώτων - μία στην πρώτη νύχτα, δύο στη δεύτερη και ούτω καθεξής - χρησιμοποιώντας έναν ειδικό κηροπήγιο που ονομάζεται Chanukkiyah, ή ένα menorah Hanukkah. Γιορτάζεται με μεγάλη χαρά και αγάπη.
- **Purim** - Πρόκειται για μια πολύ ξεχωριστή και μοναδική γιορτή που εισήχθη στους Εβραίους από τον Mordechai με την Esther και τους μεγάλους σοφούς εκείνης της εποχής. Το Purim

είναι ένα φεστιβάλ που μνημονεύει τη λύτρωση του εβραϊκού λαού που ζούσε σε ολόκληρη την αρχαία Περσική Αυτοκρατορία από μια συνωμοσία του Haman για να σκοτώσει όλους τους άνδρες, τις γυναίκες και τα παιδιά.

- **Πάσχα** - Εορτάζει την ιστορία του εβραϊκού λαού όταν απελευθερώθηκε από την αιγυπτιακή σκλαβιά. Το Πάσχα ξεκινάει την 15η ημέρα του μήνα Nisan και γιορτάζεται για οκτώ ημέρες (επτά στο Ισραήλ). Αυτή είναι η εποχή που οι Εβραίοι γιορτάζουν τα μεγάλα θαύματα που ο Θεός έφερε στους Αιγυπτίους με τη μορφή δέκα πληγών και αργότερα πνίγοντας τους Αιγυπτίους στην κόκκινη θάλασσα. Γιορτάζεται με την έλλειψη ψωμιού ή ζάχαρης από τη διατροφή.
- **Shavuot** - Το Shavuot γιορτάζεται την έκτη μέρα του εβραϊκού μήνα του Sivan. Σηματοδοτεί τη μεγάλη αποκάλυψη του Σινά όταν ο Χάσεμ έδωσε την Τόρα ή τη Βίβλο στον εβραϊκό λαό. Αυτές οι διακοπές διαρκούν δύο μέρες (μόνο μία στο Ισραήλ) και δεν έχουν ειδικές βιβλικές εντολές εκτός από την αποφυγή της εργασίας.
- **Tu Bishvat** - Η δέκατη πέμπτη ημέρα του εβραϊκού μήνα Shevat γιορτάζεται με την κατανάλωση φρούτων. Αυτή η ημέρα είναι η αρχή της άνθησης των δέντρων.
- **Lag Be'Omer** - Το Lag Be'Omer γιορτάζεται τη δέκατη όγδοη ημέρα του μήνα Iyar, την τριακοστή τρίτη ημέρα της καταμέτρησης του Omer. Την ημέρα αυτή πέθανε ο μεγάλος σοφός R' Shimon Bar Yochai και γιορτάζεται ανάβοντας μεγάλες φωτιές και πηγαίνοντας στον τάφο του στον Μύρωνα του Ισραήλ.

Πομάκοι

Ορισμός: Πομάκοι (Βουλγαρικά: Πομαци / Pomatsi, Ελληνικά: Πομάκοι / Ρομάκοι, Τουρκικά: Romaclar) είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για μουσουλμάνους Σλάβους που κατοικούν στη Βουλγαρία, τη βορειοανατολική Ελλάδα και τη βορειοδυτική Τουρκία και αναφέρεται κυρίως σε 220.000 [9] οικογένειες ομογενειακής μειοψηφίας στη Βουλγαρία, επίσημα γνωστοί ως Βούλγαροι μουσουλμάνοι. Ο όρος χρησιμοποιείται επίσης ευρύτερα για να συμπεριλάβει τους σλαβικούς μουσουλμανικούς πληθυσμούς της Δημοκρατίας της Μακεδονίας και της Αλβανίας. Η βουλγαρική διάλεκτο που μιλούν οι Πομάκοι στην Ελλάδα και την Τουρκία είναι γνωστή εκεί ως γλώσσα Πομάκ.

Ιδιαίτερες Ημέρες:

- Ramadan - Κάθε χρόνο, οι μουσουλμάνοι περνούν ένα μήνα νηστείας κατά τη διάρκεια της ημέρας, κατά τον 9ο μήνα του ισλαμικού ημερολογίου που ονομάζεται Ramadan.
- Laylat al-Qadr - Προς το τέλος του Ραμαζανιού, οι Μουσουλμάνοι παρατηρούν τη «Νύχτα της Εξουσίας/Δύναμης», που είναι όταν οι πρώτοι στίχοι του Κορανίου αποκαλύφθηκαν στον Μωάμεθ.
- Eid al-Fitr - Στο τέλος του Ραμαζανιού, οι μουσουλμάνοι γιορτάζουν το "Φεστιβάλ Διακοπής της Νηστείας".
- Hajj - Κάθε χρόνο κατά τη διάρκεια του δωδέκατου μήνα του ισλαμικού ημερολογίου, εκατομμύρια μουσουλμάνοι πραγματοποιούν ετήσιο προσκύνημα στη Μέκκα στη Σαουδική Αραβία, που ονομάζεται Hajj.
- Ημέρα του Αραφάτ - Κατά τη διάρκεια μιας ημέρας του Χατζ, οι προσκυνητές συγκεντρώνονται στην πεδιάδα του Αραφάτ για να αναζητήσουν το έλεος του Θεού ενώ οι μουσουλμάνοι σε άλλα μέρη για την ημέρα.
- Eid al-Adha - Στο τέλος του ετήσιου προσκυνήματος, οι μουσουλμάνοι γιορτάζουν το "Φεστιβάλ της Θυσίας".

Βουδιστές

Ορισμός: Από τη σκοπιά της κλασικής βουδιστικής διδασκαλίας, η λέξη «buddha» δηλώνει όχι μόνο ένα θρησκευτικό δάσκαλο που έζησε σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή, αλλά μια ολόκληρη κατηγορία πεφωτισμένων όντων που έχουν επιτύχει μια τέτοια πνευματική συνειδητοποίηση.

Ο Βουδισμός αναγνωρίζει τρεις τύπους Βούδα, ανάμεσα στους οποίους ο όρος Βούδα είναι συνήθως δεσμευμένος για τον πρώτο τύπο, το Samyaksam-buddha. Η πραγματοποίηση του νιρβάνα είναι ακριβώς η ίδια και στους τρεις τύπους του Βούδα, αλλά ένας Σαμυάκασμα-Βούδα εκφράζει περισσότερες ιδιότητες και δυνατότητες από τους άλλους δύο τύπους Βούδα.

Μεταξύ των παγκόσμιων θρησκειών (οι περισσότερες από τις οποίες διακηρύσσουν την ύπαρξη δημιουργού Θεού), ο Βουδισμός θεωρείται ασυνήθιστος επειδή είναι μια μη-θεϊκή θρησκεία. Για το Βούδα, το κλειδί για την απελευθέρωση είναι η καθαρότητα του νου και η σωστή κατανόηση και γι' αυτό απέρριψε την ιδέα ότι η σωτηρία κερδίζεται με το να εκλειπαρεί κανείς μια απόμακρη θεότητα. Ο Βουδισμός είναι μια φιλοσοφική ή μη θεωρητική θρησκεία που περιλαμβάνει διάφορες παραδόσεις, πεποιθήσεις και πρακτικές που βασίζονται γενικά στις διδασκαλίες του Βούδα. Περιλαμβάνει σχολεία όπως η Theravada, το Zen, η Αγνή Γη και ο Θιβετιανός Βουδισμός, που εξαπλώνονται στο Θιβέτ, την Κίνα και την Ιαπωνία. Διάφορες πηγές έφεραν τον αριθμό των Βουδιστών στον κόσμο μεταξύ 230 εκατομμυρίων και 500 εκατομμυρίων, καθιστώντας τον την πέμπτη μεγαλύτερη θρησκεία στον κόσμο.

Τα βουδιστικά σχολεία διαφέρουν ως προς την ακριβή φύση της πορείας απελευθέρωσης, τη σημασία και την κανονικότητα των διαφόρων διδαχών και ιδιαίτερα των πρακτικών τους. Ωστόσο, η βάση των παραδόσεων και των πρακτικών είναι τα Τρία Κοσμήματα: ο Βούδας (ως δάσκαλος του), το Ντάρμα (διδασκαλίες βασισμένες στους νόμους του σύμπαντος) και η Sangha (η βουδιστική κοινότητα).

Τροφικοί περιορισμοί / Νηστεία: Ο Βουδισμός θεωρεί τα ζωντανά όντα ως ιερά, μια πεποίθηση που έχει μεταφραστεί σε μια ευρέως διαδεδομένη χορτοφαγία και veganism. Η βία προς τα ζώα θεωρείται ότι μεταφράζεται σε ανθρωπινή επιθετικότητα. Ως εκ τούτου, οι περισσότεροι βουδιστές τηρούν την αρχή της αχίμσας (μη βίας ή αβλαβότητας) και αποφεύγουν όλα τα τρόφιμα που σχετίζονται με διαδικασίες όπου σημειώθηκε βλάβη/ζημιά. Μερικοί βουδιστές αποφεύγουν το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα ενώ άλλοι αποφεύγουν μόνο το κρέας. Οι βουδιστές αποφεύγουν επίσης την κατανάλωση αλκοόλ. Οι μοναχοί αυτής της θρησκείας νηστεύουν το απόγευμα και βασίζονται σε «ελεημοσύνη» ή σε δωρεές τροφής, καθώς δεν επιτρέπεται να καλλιεργούν, να αποθηκεύουν ή να μαγειρεύουν το φαγητό τους (Sara Diaz, 2012).

Ιδιαίτερες ημέρες:

- **Βουδιστική Πρωτοχρονιά** - Η Βουδιστική Πρωτοχρονιά γιορτάζεται σε διαφορετικές μέρες σε όλον τον κόσμο. Στις χώρες Theravadin, το νέο έτος γιορτάζεται για τρεις ημέρες από την πρώτη μέρα της πανσέληνου του Απριλίου. Στις χώρες Mahayana, το νέο έτος αρχίζει συνήθως την πρώτη μέρα της πανσέληνου του Ιανουαρίου και οι Θιβετιανοί Βουδιστές το γιορτάζουν γενικά τον Μάρτιο.
- **Vesak (Ημέρα του Βούδα)** - Vesak είναι τα γενέθλια του Βούδα και το σημαντικότερο φεστιβάλ στον Βουδισμό. Την πρώτη μέρα της πανσέληνου του Μαΐου, οι Βουδιστές σε όλο τον κόσμο γιορτάζουν τη γέννηση, το διαφωτισμό και το θάνατο του Βούδα σε μία μόνο μέρα. Το όνομα "Vesak" προέρχεται από τον ινδικό μήνα που λαμβάνει χώρα ο εορτασμός.
- **Ημέρα Sangha (ημέρα Magha Puja ή τετραπλή ημέρα συνέλευσης)** - Η μέρα Sangha μνημονεύει την επίσκεψη του Βούδα στη Μονή Veruvana στην πόλη Rajagaha, όταν λέγεται ότι 1.250 Αρχάτες επέστρεψαν αυθόρμητα από τις περιπλανήσεις τους για να υποβάλλουν

τα σέβη τους στον Βούδα. Η μέρα Sangha γιορτάζεται την ημέρα της πανσελήνου του τρίτου σεληνιακού μήνα (Μάρτιος).

- **Η Ημέρα του Ντάμμα (Ημέρα της Ασάλα Πούγια)** - Η ημέρα του Ντάμμα παρακολουθείτε την ημέρα της πανσελήνου του όγδοου σεληνιακού μήνα (Ιούλιος). Μνημονεύει την «στροφή του τροχού του Ντάμμα» - το πρώτο κήρυγμα του Βούδα - στο Πάρκο Deer Sarnath.
- **Ημέρα Τήρησης (Uposatha)** - Ημέρα Τήρησης αναφέρεται σε καθεμία από τις τέσσερις παραδοσιακές μηνιαίες ιερές μέρες που συνεχίζουν να τηρούνται στις χώρες Theravada - τη νέα σελήνη, την πανσέληνο και τις μέρες του φεγγαριού.
- **Τελετή Kathina (Τελετή Προσφοράς Robe)** - Η Τελετή Kathina πραγματοποιείται σε οποιαδήποτε βολική ημερομηνία μέσα σε ένα μήνα από την ολοκλήρωση της περιόδου των 3 μηνών βροχής (Vassa). Την ημέρα αυτή οι λαϊκοί (μη-μοναστικοί) προσφέρουν νέες ρόμπες και άλλα αναγκέα στους μοναχούς και τις μοναχές.
- **Φεστιβάλ των Floating Bowls (Loy Krathong)** - Στο τέλος της σεζόν του Φεστιβάλ Kathin, όταν τα ποτάμια και τα κανάλια είναι γεμάτα με νερό, το Φεστιβάλ Loy Krathong λαμβάνει χώρα σε όλες τις περιοχές της Ταϊλάνδης τη νύχτα πανσελήνου του δωδέκατου σεληνιακού μήνα. Οι άνθρωποι φέρνουν κύπελλα από φύλλα (που περιέχουν λουλούδια), κεριά και ξυλάκια θυμιάματος και τα αφήνουν να επιπλέουν στο νερό. Καθώς τα πέρνει το ρεύμα, όλη η κακή τύχη υποτίθεται ότι εξαφανίζεται. Η παραδοσιακή πρακτική του Loy Krathong προοριζόταν αρχικά να αποδώσει φόρο τιμής στο ιερό αποτύπωμα του Βούδα στην παραλία του ποταμού Namada στην Ινδία.
- **Φεστιβάλ Ελέφαντα** - Ο Βούδας χρησιμοποίησε το παράδειγμα ενός άγριου ελέφαντα που έχει εξημερωθεί για να διδάξει ότι ένας άνθρωπος νέος στον Βουδισμό πρέπει να βοηθηθεί από έναν παλαιότερο Βουδιστή. Για να επισημανθεί αυτό το ρητό, οι Ταϊλανδοί Βουδιστές διοργανώνουν ένα Φεστιβάλ Ελέφαντα το τρίτο Σάββατο του Νοεμβρίου.
- **Το Φεστιβάλ του Δοντιού** - Σε ένα μικρό λόφο στη Σρι Λάνκα είναι ένας μεγάλος ναός που χτίστηκε για να φιλοξενήσει ένα λείψανο του Βούδα - το δόντι του. Το δόντι δεν μπορεί ποτέ να το δει κανείς, καθώς κρατιέται βαθιά μέσα στο ναό. Αλλά μια φορά τον χρόνο τον Αύγουστο, τη νύχτα της πανσελήνου, υπάρχει μια ειδική πομπή γι' αυτό.
- **Ημέρα των Προγόνων (Ulambara)** - Στις χώρες Mahayana, πιστεύεται ότι οι πύλες της κόλασης ανοίγουν την πρώτη ημέρα του όγδοου σεληνιακού μήνα και τα φαντάσματα μπορούν να επισκεφθούν τον κόσμο για 15 ημέρες. Προσφέρονται τρόφιμα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου για την ανακούφιση των δεινών των φαντασμάτων. Τη δέκατη πέμπτη ημέρα, Ulambana ή την ημέρα των προγόνων, οι άνθρωποι επισκέπτονται νεκροταφεία για να κάνουν προσφορές στους αποθανόντες προγόνους τους.

Ινδουιστές

Ορισμός: Ο McDaniel (2007) ταξινομεί τον Ινδουισμό σε έξι κύριους τύπους και πολυάριθμους μικρότερους τύπους για να κατανοήσει την έκφραση των συναισθημάτων μεταξύ των Ινδουιστών. Οι κύριοι τύποι, σύμφωνα με τον McDaniel, είναι ο Λαϊκός Ινδουισμός, ο οποίος βασίζεται στις τοπικές παραδόσεις και τις λατρείες των τοπικών θεοτήτων και είναι το παλαιότερο σύστημα με έλλειψη γραπτών παραδόσεων. Ο Βεδικός Ινδουισμός, ο οποίος βασίζεται στα αρχαιότερα στρώματα/γενεές των Βεδών που εντοπίστηκαν στη δεύτερη χιλιετία π.Χ.. Ο Βεντατικός Ινδουισμός, ο οποίος βασίζεται στη φιλοσοφία των Upanishads, συμπεριλαμβανομένης της Advaita Vedanta, με έμφαση στη γνώση και τη σοφία. Yogic Ινδουισμός, ακολουθώντας το κείμενο της γιόγκα Sutras του Patanjali με έμφαση στην ενδοσκοπική συνειδητοποίηση. Dharmic Ινδουισμός ή "καθημερινής ηθικής", την οποία ο McDaniel ισχυρίζεται ότι είναι στερεότυπος σε μερικά βιβλία ως "μόνη μορφή θρησκείας Ινδουιστών

με πίστη στο κάρμα, τις αγελάδες και την κάστα". Και ο Bhakti ή η αφοσίωση στον Ινδουισμό, όπου τα έντονα συναισθήματα ενσωματώνονται διεξοδικά στην αναζήτηση του πνευματισμού.

Τροφικοί περιορισμοί / Νηστεία: Ο Ινδουισμός είναι μια από τις αρχαιότερες θρησκείες στον κόσμο και, αν και το κρέας δεν απαγορεύτηκε αρχικά, πολλοί Ινδουιστές θεωρούν σήμερα τη χορτοφαγία ως έναν τρόπο να διατηρηθεί ο σεβασμός για τη ζωή. Ο Ινδουισμός χαρακτηρίζεται από την αποφυγή της θανάτωσης οποιουδήποτε ζώου, τον καθαρισμό (η κάθαρση) εκείνων που εμπλέκονται στην προετοιμασία των τροφίμων, η οποία αντικατοπτρίζει τις προηγούμενες πρακτικές που έχουν περιοριστεί σε κάστες και τον συμβολισμό ορισμένων τροφίμων. Η αγελάδα κρατιέται σε μεγάλο βαθμό ως σύμβολο της αφθονίας και έτσι δεν τρώγεται από τους Ινδουιστές, αλλά προϊόντα όπως το γάλα, το βούτυρο και το γιαούρτι μπορούν να καταναλωθούν. Ορισμένοι Ινδουιστές νηστεύουν σε επιλεγμένες ημέρες ως σημάδι σεβασμού προς ορισμένους θεούς. Οι περισσότεροι Ινδουιστές υιοθετούν μια δίαιτα γάλακτο-χορτοφαγίας, χωρίς κρέας, πουλερικά, ψάρια ή αυγά. Επιτρέπονται τα γαλακτοκομικά προϊόντα (Sara Diaz, 2012).

Ιδιαίτερες Ημέρες:

- **Η Holi (που ονομάζεται επίσης Holaka ή Phagwa)** - είναι ένα ετήσιο φεστιβάλ που γιορτάζεται την ημέρα μετά την πανσέληνο στο ινδουιστικό μήνα Phalguna (αρχές Μαρτίου). Γιορτάζει την άνοιξη, μνημονεύει διάφορα γεγονότα στην ινδουιστική μυθολογία και είναι μια εποχή που αγνοεί τους κοινωνικούς κανόνες και επιδοκιμάζει την γενική χαρά.
- **Το Diwali, από τη σανσκριτική λέξη Dīpāvali**, που σημαίνει "σειρά φώτων", είναι ένα ινδουιστικό φεστιβάλ φωτισμού που διαρκεί πέντε ημέρες. Για πολλούς Ινδουιστές, το Diwali είναι επίσης Παραμονή Πρωτοχρονιάς. Το Diwali πραγματοποιείται την τελευταία ημέρα του ημερολογίου του Vikram, ένα είδος ινδουιστικού ημερολογίου που ακολουθείται από τους Βόρειους Ινδούς.
- **Το Mahashivaratri (ονομάζεται επίσης Shiva Ratri)** είναι το Μεγάλο Φεστιβάλ του Shiva. Πραγματοποιείται την 14η ημέρα του σκοτεινού μισού του σεληνιακού μήνα Φαλγκούνα. Το Mahashivaratri είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους Saivites (θιασώτες του Shiva), αλλά γιορτάζεται από τους περισσότερους Ινδουιστές.

Νέο-παγανιστές

Ορισμός: Ο νεοπαγανισμός είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό μιας ευρείας ποικιλίας σύγχρονων θρησκευτικών κινήσεων, ιδιαίτερα αυτών που επηρεάζονται από τις προχριστιανικές παγανιστικές πεποιθήσεις της Ευρώπης. Τα νεο-παγανιστικά θρησκευτικά κινήματα είναι εξαιρετικά ποικίλα, με ένα ευρύ φάσμα πεποιθήσεων, συμπεριλαμβανομένου του πολυθεϊσμού, του ανιμισμού, του πανθεισμού και άλλων παραδειγμάτων. Πολλοί νεοπαγανιστές ασκούν μια πνευματικότητα που είναι απόλυτα σύγχρονη, ενώ άλλοι προσπαθούν να αναδημιουργήσουν με ακρίβεια ή να αναβιώσουν παλιές θρησκείες, όπως αυτές απαντώνται σε ιστορικές και λαογραφικές πηγές.

Οι περισσότερες νεο-παγανιστικές θρησκείες είναι προσπάθειες ανασυγκρότησης, αναζωπύρωσης ή - συνηθέστερα - προσαρμογής των παλαιών παγανιστικών θρησκειών, ειδικά εκείνων της προχριστιανικής ευρωπαϊκής αρχαιότητας, χωρίς όμως να περιορίζονται σ' αυτές, λαμβάνοντας υπόψη τις εμπειρίες και τις ανάγκες που παρουσιάζει ο σύγχρονος κόσμος .

Ο νεοπαγανισμός υπάρχει κυρίως στις ανεπτυγμένες χώρες, ιδιαίτερα στις Ηνωμένες Πολιτείες και το Ηνωμένο Βασίλειο, αλλά και στην ηπειρωτική Ευρώπη (Γερμανόφωνη Ευρώπη, Σκανδιναβία, Σλαβική Ευρώπη, Λατινική Ευρώπη και άλλες ευρωπαϊκές χώρες) και στον Καναδά. Η μεγαλύτερη νεο-παγανιστική θρησκεία είναι η Wicca, αν και υπήρχαν και άλλες ομάδες Neopagan σημαντικού

μεγέθους, όπως οι Neodruidism, ο Asatru (γερμανικός νεοπαγανισμός) και ο σλαβικός νεοπαγανισμός.

Τροφικοί περιορισμοί / Νηστεία: Δεν υπάρχουν ημέρες επίσημα αφιερωμένες σε νηστεία, αλλά μερικοί νηστεύουν στην προετοιμασία του φεστιβάλ Ostara (Εαρινή Ισημερία). Κατά τη διακριτική ευχέρεια του καθενός - ορισμένοι αποφεύγουν εντελώς την τροφή, άλλοι μειώνουν την ποσότητα του φαγητού. Ο στόχος είναι η ενεργή κάθαρση του ατόμου. Η νηστεία Ostara χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό των βαριών χειμωνικών τροφών.

Ιδιαίτερες Ημέρες:

Οι Wiccans και άλλοι νεοπαγανιστές γιορτάζουν τις διακοπές και τα φεστιβάλ που βασίζονται στη φύση και την αλλαγή εποχής. Ο νεο-παγανιστικός εποχιακός κύκλος, που ονομάζεται Τροχός της Χρονιάς, αποτελείται από οκτώ σημαντικά Sabbats (Σάββατα). Οι "Σάββατα" είναι περιόδοι χαρούμενου εορτασμού και γιορτής.

Όπως και τα Εβραϊκά Shabbats (Σάββατα), Τα νεο-παγανιστικά "Σάββατα" αρχίζουν το ηλιοβασίλεμα την ημέρα πριν από τις διακοπές. Τέσσερα από τα "Σάββατα", γνωστά ως "ημέρες μέσου τριμήνου" (cross-quarter days), έχουν κελτική προέλευση και ονομάζονται όπως τα κελτικά τους ονόματα. Τα άλλα τέσσερα σηματοδοτούν σημαντικά σημεία στο ηλιακό ημερολόγιο.

Τα οκτώ "Σάββατα" είναι:

- Imbolc - 2 Φεβρουαρίου
- Ostara (Εαρινή Ισημερία) - 21 Μαρτίου
- Beltane - 1 Μαΐου
- Θερινό Ηλιοστάσιο - 22 Ιουνίου
- Lughnasadh - 2 Αυγούστου
- Mabon (Χειμερινή Ισημερία) - 21 Σεπτεμβρίου
- Samhain - 1 Νοεμβρίου
- Yule (Χειμερινό ηλιοστάσιο) - 21 Δεκεμβρίου

Άθρησκοι

Ορισμός: Η αθρησκεία είναι η απουσία, η αδιαφορία, η απόρριψη ή η εχθρότητα προς τη θρησκεία. Όταν χαρακτηρίζεται ως απόρριψη των θρησκευτικών πεποιθήσεων, η αθρησκεία περιλαμβάνει τον αθεϊσμό, τον αγνωστικισμό, το ντεϊσμό, τη θρησκευτική διαφωνία και τον κοσμικό ανθρωπισμό. Όταν χαρακτηρίζεται ως απουσία θρησκευτικών πεποιθήσεων, μπορεί επίσης να περιλαμβάνει "πνευματικό αλλά όχι θρησκευτικό", πανντεϊσμό, αγνοισμό, μηθεϊσμό, πανθεϊσμό, πανενθία (panentheism) και ελεύθερη σκέψη. Όταν χαρακτηρίζεται ως αδιαφορία για τη θρησκεία, είναι γνωστή ως απαθεϊσμός (apatheism). Όταν χαρακτηρίζεται ως εχθρότητα εναντίον της θρησκείας, η οποία περιλαμβάνει τον αντιθεϊσμό, αντιρρησία και μισοθεϊσμό.

Η αθρησκεία μπορεί να περιλαμβάνει κάποιες μορφές θεισμού, ανάλογα με το θρησκευτικό πλαίσιο στο οποίο έχει αντιτεθεί.

Τροφικοί περιορισμοί / Νηστεία: Δεν έχουν εντοπιστεί παραδόσεις νηστείας μεταξύ μη-θρησκευτικών ομάδων.

Ιδιαίτερες Ημέρες: Δεν έχουν εντοπιστεί ειδικές ημέρες σε μη-θρησκευτικές ομάδες.

Έλληνες / Χριστιανοί Ορθόδοξοι

Ορισμός: Η ονομασία Ελληνική Ορθόδοξη Εκκλησία ή Ελληνική Ορθοδοξία είναι ένας όρος που αναφέρεται στο σώμα αρκετών Εκκλησιών μέσα στην ευρύτερη κοινωνία του ανατολικού ορθόδοξου χριστιανισμού, της οποίας η λειτουργία είναι ή διεξήχθη παραδοσιακά στην ελληνική γλώσσα, την αρχική γλώσσα της Καινής Διαθήκης, και της οποίας η ιστορία, οι παραδόσεις και η θεολογία έχουν τις ρίζες τους στους πρώτους Πατέρες της Εκκλησίας και τον πολιτισμό της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας. Ο Ελληνικός Ορθόδοξος Χριστιανισμός έχει παραδοσιακά δώσει μεγάλη έμφαση και ιδιαίτερα υψηλό κύρος στις παραδόσεις του χριστιανικού μοναχισμού και του ασκητισμού, με προέλευση από τον παλαιοχριστιανισμό στην Εγγύς Ανατολή και της Βυζαντινής Ανατολίας.

Η Ορθόδοξη Εκκλησία καθ' όλη τη διάρκεια των αιώνων διατήρησε μια συνέχεια πίστης και αγάπης με την αποστολική κοινότητα, η οποία ιδρύθηκε από τον Χριστό και υποστηρίχθηκε από το Άγιο Πνεύμα. Η Ορθοδοξία πιστεύει ότι διατήρησε και δίδαξε την ιστορική χριστιανική πίστη, απαλλαγμένη από σφάλματα και στρεβλώσεις, από την εποχή των Αποστόλων. Πιστεύει επίσης ότι δεν υπάρχει τίποτα στο σώμα των διδασκαλιών της το οποίο είναι αντίθετο στην αλήθεια ή που εμποδίζει την πραγματική ένωση με το Θεό. Ο αέρας της αρχαιότητας και της διαχρονικότητας που συχνά χαρακτηρίζει τον Ανατολικό Χριστιανισμό είναι μια έκφραση της επιθυμίας του να παραμείνει πιστός στην αυθεντική χριστιανική πίστη.

Η Ορθοδοξία πιστεύει ότι η χριστιανική πίστη και η Εκκλησία είναι αδιαχώριστες. Είναι αδύνατο να γνωρίσει κανείς τον Χριστό, να μοιράσει τη ζωή της Αγίας Τριάδας ή να θεωρείτε Χριστιανός, έξω από την Εκκλησία. Είναι εντός της Εκκλησίας εκεί όπου διακηρύσσεται η Χριστιανική Πίστη.

Τροφικοί περιορισμοί/Νηστεία: Οι περίοδοι νηστείας περιλαμβάνουν τις περισσότερες Τετάρτες και Παρασκευές, Σαρακοστή, Ευαγγελισμό / Γέννηση (πέντε εβδομάδες πριν από τα Χριστούγεννα), Κοίμηση / Ανάληψη (Μετάσταση) της Θεοτόκου (1-15 Αυγούστου) και μια μεταβλητή περίοδος πριν από τη Γιορτή των Αγίων Αποστόλων. Υπάρχουν και άλλες ημέρες νηστείας. Κατά τη διάρκεια περιόδων νηστείας, οι ορθόδοξοι χριστιανοί απέχουν από την κατανάλωση ζωικών προϊόντων, συμπεριλαμβανομένων των ψαριών, του κοτόπουλου και των γαλακτοκομικών προϊόντων. Σε σπάνιες περιπτώσεις, επιτρέπονται τα ψάρια.

Ιδιαίτερες Ημέρες:

- **Πρωτοχρονιά (1 Ιανουαρίου)** - Μετά από μια τελετή εντός της εκκλησίας το πρωί ανταλλάσσονται δώρα, ενώ υπάρχει τραγούδι, χορός και γλέντι. Ένα ειδικό κέικ, που ονομάζεται βασιλόπιτα, ψήνεται με ένα νόμισμα μέσα. Ο άνθρωπος που τρώει το κομμάτι με το νόμισμα θα έχει ένα χρόνο καλή τύχη. Ο παραδοσιακός χαιρετισμός για το Νέο Έτος είναι το "Καλή Χρονιά)".
- **Θεοφάνια "Αγία Θεοφάνια" (6 Ιανουαρίου)** - Τα Θεοφάνια είναι ο εορτασμός του βαπτίσματος του Ιησού από τον Ιωάννη τον Βαπτιστή. Η ημέρα χαρακτηρίζεται από την ευλογία των υδάτων. Οι ποταμοί, οι λίμνες και οι ωκεανοί ευλογούνται και μέσα τους βυθίζονται σταυροί. Η μεγαλύτερη γιορτή είναι στον Πειραιά, όπου ένας σταυρός ρίχνεται στη θάλασσα και νέοι άνθρωποι βουτούν για να τον ανακτήσουν.
- **Η γιορτή του Ευαγγελισμού (25 Μαρτίου)** - είναι η χριστιανική γιορτή της αναγγελίας του αγγέλου Γαβριήλ στη Θεοτόκο ότι θα συλλάβει και θα γίνει η [μητέρα του Ιησού](#), ο Υιός Του Θεού, που σηματοδοτεί την ενσάρκωση του. Η γιορτή του Ευαγγελισμού είναι μία από τις δώδεκα «Μεγάλες γιορτές» της λειτουργικής χρονιάς και είναι μεταξύ των οκτώ από αυτές που θεωρούνται «εορτές του Κυρίου».

- **Καθαρά Δευτέρα (Κούλουμα) (40 ημέρες μετά το Πάσχα)** - Την Καθαρά Δευτέρα, είναι παραδοσιακό να πηγαίνουν οι οικογένειες στην ύπαιθρο για πικνίκ, να πετάνε χαρταετούς και τότε αρχίζει νηστεία για το Πάσχα με σαρακοστιανά εδέσματα.
- **Μεγάλη Παρασκευή, "Επιτάφιος" Θρήνος** - Οι εορτασμοί ξεκινούν την Μεγάλη Παρασκευή με την περιφορά του επιταφίου, μια πομπή με αναμμένα κεριά και τον επιτάφιο που μεταφέρεται ανά τους δρόμους της πόλης προς την τοπική εκκλησία. Κάθε μεγάλη και μικρή πόλη στην Ελλάδα έχει τη δική της πομπή, αν και η πιο εντυπωσιακή γίνεται στην Αθήνα όπου η πομπή ανεβαίνει τον Λυκαβηττό στο Παρεκκλήσι του Αγίου Γεωργίου.
- **Άγιο Σάββατο της Αναστάσεως «Μεγάλο Σάββατο»** - Το Μεγάλο Σάββατο λαμβάνει χώρα η λειτουργία της Αναστάσεως στις 11 μ.μ. ακολουθούμενη τα μεσάνυχτα από συσκότιση που συμβολίζει τον Ιησού που διέρχεται από τον κάτω κόσμο, και τελικά στη συνέχεια με πυροτεχνήματα και πομπή κεριών μέσω των οδών, συμβολίζεται η ανάσταση του Ιησού.
- **Η σαρακοστιανή νηστεία λύεται με την κατανάλωση κόκκινων βαμμένων αυγών και σούπας (μαγειρίτσα).**
- **Κυριακή του Πάσχα** - Η Κυριακή του Πάσχα ξοδεύεται με την οικογένεια, με τραγούδια, χορούς και φαγοποσία με ψητό αρνί και βαμμένα κόκκινα αυγά.
- **Αγία Δευτέρα «Αγίου Πνεύματος»** - Πενήντα ημέρες μετά το Πάσχα. Αυτή η θρησκευτική γιορτή σηματοδοτεί την κάθοδο του Αγίου Πνεύματος στους μαθητές. Γιορτάζεται με εκκλησιαστικές λειτουργίες διακοσμημένες με φτερά/σημαίες. Οι Έλληνες χρησιμοποιούν αυτές τις διακοπές για να πάνε μακριά για τριήμερο, συνήθως στα ελληνικά νησιά.
- **Η Κοίμηση της Θεοτόκου «Κοιμήσεως της Παναγίας» (15 Αυγούστου)** - Η Ημέρα της Θεοτόκου εμπίπτει στον παραδοσιακό ελληνικό μήνα διακοπών όταν οι άνθρωποι είναι τυπικά σε κίνηση. Έτσι, τα συνηθισμένα γεμάτα πορθμεία και λεωφορεία γίνονται ακόμη πιο γεμάτα κοντά στις διακοπές καθώς οι άνθρωποι ταξιδεύουν για να είναι κοντά στις οικογένειές τους. Αυτή είναι η μεγαλύτερη γιορτή της Παναγίας στην Ελλάδα. Το νησί της Τήνου είναι ένας σημαντικός προορισμός προσκυνήματος, όπου χιλιάδες πηγαίνουν να ευλογηθούν, να θεραπευτούν ή να βαφτιστούν.
- **Χριστούγεννα (25 Δεκεμβρίου)** - Αν και λιγότερο σημαντικό από το Πάσχα στην ελληνική ορθόδοξη θρησκεία, τα Χριστούγεννα γιορτάζονται με θρησκευτικές λειτουργίες & πανηγύρια.

Ρασταφάρι

Ορισμός: Μια θρησκεία με βαθιές πολιτικές πεποιθήσεις, ο ρασταφαριανισμός άρχισε στις φτωχογειτονιές της Τζαμάικα τη δεκαετία του 1920 και του 1930. Η αφρικανική θρησκευτική παράδοση επηρέασε έντονα τον πολιτισμό των Ρασταφάρι και τα βιβλικά θέματα επηρέασαν σε μεγάλο βαθμό το σύστημα πεποιθήσεων αυτής της θρησκείας. Ο πιο διάσημος Rastafari είναι αναμφισβήτητα ο Bob Marley, του οποίου η reggae μουσική απέκτησε διεθνή αναγνώριση του τζαμαϊκανικού κινήματος.

Δεν υπάρχει επίσημη και οργανωμένη ηγεσία στον Ρασταφαριανισμό, δημιουργώντας μια ευρεία ποικιλία πνευματικών και ηθικών παραλλαγών μέσα στη θρησκεία. Κάποιοι Ρασταφάρι το βλέπουν περισσότερο ως τρόπο ζωής, και άλλοι το βλέπουν περισσότερο ως θρησκεία. Ωστόσο, για να ενώσει την ποικιλομορφία μέσα στο κίνημα, είναι η πίστη στη θεότητα ή / και στον μεσσιανισμό του αυτοκράτορα της Αιθιοπίας Haile Selassie I, στην επίδραση του τζαμαϊκανού πολιτισμού, στην αντίσταση της καταπίεσης και της υπερηφάνειας στην αφρικανική κληρονομιά.

Ο τρόπος ζωής ενός Ρασταφάρι περιλαμβάνει συνήθως την τελετουργική χρήση της μαριχουάνας, την αποφυγή αλκοόλ, τη κόμη των μαλλιών σε dreadlocks και τη χορτοφαγία.

Τροφικοί περιορισμοί/Νηστεία: Μερικοί Ρασαφάρι τρώνε itaλ φαγητό. Το κρέας μπορεί ή όχι να είναι μέρος της διατροφής του ατόμου. Τα ψάρια, όμως, αποτελούν βασικό συστατικό της itaλ τροφής. Ως αποτέλεσμα, πολλοί Ρασαφάρι είναι χορτοφάγοι (Sara Diaz, 2012).

Ιδιαίτερες Ημέρες:

- **Ημέρα των Χριστουγέννων στην Αιθιοπία** - Οι Ρασαφάρι πιστεύουν στις αρχές του Χριστιανισμού. Βρίσκουν επίσης πνευματική σύνδεση με τη χώρα της Αιθιοπίας και έχουν συνδεθεί με την κουλτούρα της χώρας από το 330 π.Χ. Ως εκ τούτου γιορτάζουν τα Χριστούγεννα, αλλά σύμφωνα με το παραδοσιακό Αιθιοπικό ημερολόγιο. Την ημέρα αυτή οι άνθρωποι προσεύχονται και απέχουν επίσης από την κατανάλωση κρέατος.
- **Ημέρα Ομαλοποίησης** - Οι Ρασαφάρι πιστεύουν ότι αυτή είναι η μέρα που ο αυτοκράτορας Haile Selassie επισκέφθηκε τη χώρα της Τζαμάικα το 1966. Πιστεύουν ότι ο αυτοκράτορας Haile Selassie I είναι η εκδήλωση του Θεού στη Γη, η αποστολή του οποίου ήταν να σώσει την ανθρωπότητα φέρνοντας μεταξύ άλλων τα ευαγγέλια της ειρήνης και της ενότητας. Ως εκ τούτου, αυτή είναι μια χαρούμενη περίσταση για τους Ρασαφάρι και το μνημονεύουν με μουσική, χορό και προσευχές.
- **Η Πρωτοχρονιά της Αιθιοπίας** - Οι Ρασαφάρι σε όλο τον κόσμο θεωρούν την Αιθιοπία ως πνευματική πατρίδα τους και αντιμετωπίζουν την ιστορία και τις παραδόσεις της χώρας με μεγάλη ευλάβεια. Συνεπώς, γιορτάζουν την Πρωτοχρονιά σύμφωνα με την παράδοση της Αιθιοπίας.

Sikh (Σιχισμός)

Ορισμός: Ένα Sikh (Σιχ) είναι ο οπαδός του Sikhism, μιας μονοθεϊστικής θρησκείας, η οποία ξεκίνησε τον 15ο αιώνα στην περιοχή Punjab της βόρειας Νότιας Ασίας. Ο όρος "Sikh" έχει την προέλευσή του στις σανσκριτικές λέξεις (μαθητής, φοιτητής) ή (διδασκαλία). Ένας Σιχ, σύμφωνα με το άρθρο I του Sikh Rehat Maryada, είναι "κάθε άνθρωπος που πιστά πιστεύει στο Ένα Αθάνατο Όν, δέκα Γκουρού, από τον Γκουρού Νανάκ μέχρι τον Γκουρού Γκομπίντ Σινγκ, τον Γκούρου Γκράντ Σαχίμ, τις διδασκαλίες των δέκα Γκουρού και το βάπτισμα που κληροδότησε ο δέκατος Γκουρού".

Το "Σιχ" αναφέρεται στους υποστηρικτές του σιχισμού ως θρησκεία, όχι σε εθνοτική ομάδα. Ωστόσο, επειδή ο Σιχισμός σπάνια αναζητούσε νέους πιστούς, οι περισσότεροι Σιχ μοιράζονται ισχυρούς εθνοθρησκευτικούς δεσμούς. Πολλές χώρες, όπως το Ηνωμένο Βασίλειο, αναγνωρίζουν επομένως τους Σιχ ως μια καθορισμένη εθνότητα στις απογραφές τους [21]. Ο αμερικανικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός United Sikhs έχει αγωνιστεί να συμπεριλάβει τους Sikh στην απογραφή των Η.Π.Α., υποστηρίζοντας ότι οι Sikhs "αυτοπροσδιορίζονται ως« εθνική ομάδα »και πιστεύουν ότι είναι κάτι περισσότερο από μια θρησκεία".

Οι Άνδρες Sikhs έχουν "Singh" (Λιοντάρι), και οι γυναίκες Sikhs έχουν "Kaur" (πριγκίπισσα) ως μεσαίο ή επώνυμο τους. Οι Σιχ που έχουν υποβληθεί στην khande-kī-rahul (η τελετή μύησης Sikh) και μπορούν επίσης να αναγνωριστούν από τα πέντε Ks: Kesh, άκοπα μαλλιά που κρατιούνται καλυμμένα, συνήθως από ένα turban. Kara, βραχιόλι από σίδηρο ή χάλυβα. Kirpan, ένα σπαθί που είναι τοποθετημένο σε ένα λουρί γκάτρα ή σε μια ζώνη kamal kasar. Kachehra, βαμβακερό εσώρουχο. Και kanga, μια μικρή ξύλινη χτένα. Οι μνημένοι άντρες και γυναίκες Sikhs πρέπει να καλύπτουν τα μαλλιά τους με ένα τουρμπάνι. Η ευρύτερη περιοχή του Πουντζάμπ είναι η ιστορική πατρίδα των Σιχ, αν και υπάρχουν σημαντικές κοινότητες σε όλο τον κόσμο.

Τροφικοί περιορισμοί / Νηστεία: Στο Sikhism, μόνο γαλακτο-χορτοφαγικό φαγητό σερβίρεται στο Gurdwara (ναός Sikh), αλλά οι Sikhs δεν δεσμεύονται να μην καταναλώνουν κρέας. Η γενική συναίνεση είναι ότι οι Sikhs είναι ελεύθεροι να επιλέξουν αν θα υιοθετήσουν μια διατροφή με βάση το κρέας ή όχι. Οι Σιχ, αφού γίνονται Αμιττχάρι (βαπτισμένοι) μέσω του Amrit Sanskar (τελετή

βάπτισης), απαγορεύεται να καταναλώνουν Kutha ή τελετουργικά σφαγμένο κρέας, επειδή παραβαίνουν έναν από τους τέσσερις περιορισμούς του Κώδικα Συμπεριφοράς των Sikhs.

Το οινόπνευμα, ο καπνός και όλα τα ναρκωτικά ή τα τοξικά φάρμακα είναι απαγορευμένες ουσίες για τους Sikhs.

Η νηστεία μπορεί να ισχύει μόνο για τους ηλικιωμένους Sikhs ή αυτούς που προέρχονται από αγροτικές περιοχές. Παρόλο που οι Γκουρού δεν ζήτησαν συγκεκριμένα από τους οπαδούς τους να νηστεύουν ποτέ, μερικοί παλαιότεροι Σιχ νηστεύουν κατά τη διάρκεια της πανσελήνου ή κατά τη διάρκεια ορισμένων διακοπών. Λένε ότι αυτό τους βοηθά να επικεντρωθεί το μυαλό τους σε αυτό που είναι ιερό.

Ιδιαίτερες Ημέρες:

- Μαγκί (14 Ιανουαρίου) - Το Μαγκί τιμά το μαρτύριο των «Σαράντα Αθάνων», σαράντα οπαδοί του Γκουρού Gobind Singh που προηγουμένως τον είχαν εγκαταλείψει, πολέμησαν γενναία εναντίον των συντριπτικών στρατιωτικών δυνάμεων του Μούγκαλ και μαρτύρησαν στο Μουκτάρ. Ο γκουρού Gobind Singh τους ευλόγησε ως ότι πέτυχαν mukti (απελευθέρωση) και τους αποτέφρωσαν στο Muktsar. Κατά το Μαγκί, οι Σιχ επισκέπτονται τους gurdwaras (ναούς) και ακούνε kirtan (ύμνους). Φυσικά, η μεγαλύτερη συγκέντρωση βρίσκεται στο Muktsar όπου διοργανώνεται ετήσιος εορτασμός.
- Hola Maholla (26 Μαρτίου) - Hola (ή Holla) Maholla είναι ένα mela (ινδουιστικό φεστιβάλ) που εορτάζεται στο Anandpur στο ινδικό φεστιβάλ Holi στη μνήμη του Guru Gobind Singh. Ο Γκούρου όρισε αυτή τη μέρα για στρατιωτικές ασκήσεις και αναπαράσταση μαχών, ακολουθούμενη από διαγωνισμούς μουσικής και ποίησης. Οι διακοπές εξακολουθούν να γιορτάζονται με αναπαράσταση μαχών και επιδείξεις ιππασίας και δεξιοτήτων με το σπαθί. Υπάρχουν επίσης πομπές με τη σημαία Sikh και το Guru Granth Sahib.
- Vaisakhi (14 Απριλίου) - Το Vaisakhi, τον Απρίλιο, ξεκίνησε ως ινδουιστικό φεστιβάλ ευχαριστιών, αλλά για τους Sikhs, σηματοδοτεί την ίδρυση του Khalsa (σώματος μνημένων Σιχ) το 1699. Εκείνοι που είναι έτοιμοι να μνηθούν στο Khalsa συνήθως βαφτίζονται αυτήν την ημέρα.
- Εορτασμός του Guru Granth Sahib (Σεπτέμβριος) - Αυτό το φεστιβάλ γιορτάζεται τον Αύγουστο ή τον Σεπτέμβριο.
- Diwali (Η ημερομηνία ποικίλλει) - Το Diwali είναι ένα ινδουιστικό φεστιβάλ των φώτων που είχε ορισθεί από τους Sikhs για να γιορτάζουν την απελευθέρωση του Guru Hargobind, ο έκτος γκουρού, από τη φυλακή το 1619. Ο χρυσός ναός είχε φωτιστεί με κεριά για να υποδεχτεί το γκουρού σπίτι, και οι Sikhs συνεχίζουν αυτή την παράδοση με το φωτισμό των λαμπτήρων στο Diwali κάθε χρόνο. Ο χρυσός ναός φωτίζεται με χιλιάδες φώτα.

Χρήσιμες Ιστοσελίδες

<http://www.coe.int/en/>

https://ec.europa.eu/commission/index_en

<https://freedomhouse.org/>

<http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/bs64376>

<http://www.adl.org/assets/pdf/civil-rights/religiousfreedom/rips/ReligPubSchs-PDF.pdf>

<http://tandis.odihhr.pl/documents/hre->

<compendium/rus/CD%20SEC%20%20ENV/PR%20SEC%20/CoE%20Religious%20diversity%20ENG.pdf>

<http://ec.europa.eu/eurostat/documents/1001617/4577877/3-2-OU DHOF-EN.pdf>

<http://www.armeniancatholic.org>
<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002201/220101E.pdf><http://www.youtube.com/watch?v=z3Y9yzTxCfw>
www.betterhealth.vic.gov.au
www.foodfactoflife.org.uk
<http://www.faqs.org/nutrition/Pre-Sma/Religion-and-Dietary-Practices.html#ixzz1LsxWnBf6>
https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=pt-PT&prev=search&rurl=translate.google.com.ph&sl=en&u=http://www.jrsusa.org/RSG_Day%3FTN%3DDTN-20110407120729%26L%3DEN&usg=ALkJrhgaUCuph46wgM9HmDDKYsm42wohmQ
<https://www.ewtn.com/library/CHISTORY/armenia.htm>
<http://maronitemonks.org/wp/story-maronite-catholics/>
<http://www.religionfacts.com/rastafarianism>
<https://debate.uvm.edu/dreadlibrary/grant02.htm>
<http://www.religionfacts.com/sunni>
<http://www.patheos.com/Library/Sunni-Islam>
<https://en.wikipedia.org/wiki/Christian>
<https://en.wikipedia.org/wiki/Sikhism>
<https://en.wikipedia.org/wiki/Pomaks>
<https://tl.wikipedia.org/wiki/Budismo>
<http://www.infoescola.com/religiao/islamismo/>
http://www.ancient.eu/Greek_Religion/
<https://en.wikipedia.org/wiki/Hindu>
<https://en.wikipedia.org/wiki/Jews>
<https://en.wikipedia.org/wiki/Protestantism>
<https://en.wikipedia.org/wiki/Muslim>
https://en.wikipedia.org/wiki/Latin_American_culture
<https://armeniagogo.com/armenian-holidays-list/>
<http://www.everyculture.com/wc/Japan-to-Mali/Maronites.html>
<http://www.explore-hispanic-culture.com/hispanic-holidays.html>
<http://www.religionfacts.com/christianity/holidays>
<https://www.thoughtco.com/what-holidays-do-muslims-celebrate-2004366>
<https://thegnostictruth.wordpress.com/protestant-holidays/>
<http://www.orthodox-jews.com/jewish-religious-holidays.html#axzz4avFYXtk>
<http://www.religionfacts.com/buddhism/holidays>
<http://www.religionfacts.com/hinduism/holidays>
<http://www.religionfacts.com/neopaganism/holidays>
https://www.santorini.com/churches/holiday_calendar.htm
<http://www.123newyear.com/2016/rastafari-holidays-calendar.html>
<http://www.religionfacts.com/sikhism/holidays>

Σχετικά Άρθρα και Εκθέσεις

Council of Europe, CEED (2006)14. Religious Diversity and Intercultural Education: A Reference Book for Schools.

McAndrew, M. (1997). Accommodating Religious and Cultural Diversity in the School.

Anti-Defamation League (2012). Religion in the Public Schools.

Berry, C. and Little, A.W. (2006). Multigrade and Multi-age Teaching in Classrooms in London, England. Little, A.W. (ed.) Education for All and Multigrade Teaching: Challenges and Opportunities. Amsterdam, Springer.

Blum, N. and Diwan, R. (2007). Small, Multigrade Schools and Increasing Access to Primary Education in India: National Context and NGO Initiatives. London, University of London, Institute of Education and National University of Educational Planning and Administration. (CREATE Pathways to Access, Research Monograph No. 17) <http://sro.sussex.ac.uk/1865/1/PTA17.pdf> (Accessed 30 November 2012).

Commonwealth Secretariat, Caribbean Community Secretariat and Commonwealth of Learning (1998). Module 2, Unit 4: Classroom Organisation. London, Commonwealth Secretariat.

Commonwealth Secretariat, Caribbean Community Secretariat and Commonwealth of Learning (1998). Multigrade Teaching Programme. Module 4: Teaching Strategies for Multigrade Education . London, Commonwealth Secretariat.

Banks, J. A. (1994). *Multicultural Education: Theory and Practice*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Bromley, K. D. (1998). *Language art: Exploring connections*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Garcia, E. (1994). *Understanding and meeting the challenge of student cultural diversity*. Boston: Houghton Mifflin.

Gollnick, D. M., & Chinn, P. C. (2001). *Multicultural Education in a Pluralistic Society*. New York: Prentice Hall.

Westwood, M. J., Mak, A. S., Barker, M., & Ishiyama, I. (2000). Group procedures and applications for developing sociocultural competencies among immigrants. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 22(4), 317-330.

Wlodkowski, R. J., & Ginsberg, M. B. (1995). A framework for culturally responsive teaching, *Educational Leadership*, 53(1), 17-21.

Woods, P. R., Barker, M. C., & Daly, A. (2004). *Teaching intercultural skills in the multicultural classroom*. Paper presented at the 4th Annual International Conference on Business, Honolulu, June 21-24.