

*Informationen
über das
Buddhistische Kloster
WAT PUTTABENJAPON
Felgenstr. 36
63505 Langenselbold
www.wat-p.de*

Inhaltsverzeichnis:

- Das Kloster stellt sich vor S. 2 – 5
- Buddhismus, der Weg zum eigenen Glück S. 5 - 8
- Herzensgüte als Meditation S. 8 - 11
- Meditationen zur Geistesentwicklung S. 12 - 14
- Verhaltensregeln im Wat S. 14 - 15

*Dieses Infoheftchen mit **zugehöriger Audio-CD** ist eine Dhamma-Gabe und darf nur kostenlos abgegeben werden.*

© Copyright 2012, Wat Puttabenjapon.

Vervielfältigung nur nach Rücksprache und bei kostenloser Abgabe.

Wer wir sind

Wir sind ein Mönchskloster und gehören zur sog. **Waldtradition** des **Theravada-Buddhismus**, der seine einzige Lehrgrundlage aus dem Pali-Kanon, den heiligen Schriften des Urbuddhismus, ableitet. Die Waldtradition orientiert sich so nahe wie in unserer Zeit möglich an den Ordensregeln des Pali-Kanon (Vinaya) und hat ihre Hauptschwerpunkte in Meditation, Unterweisung in buddhistischer Lehre und Lebensführung sowie in praktischer Seelsorge.

„Wat“ ist die thailändische Bezeichnung für Kloster. Der Name unseres Klosters, das 1991 gegründet wurde, bedeutet wörtlich "Die fünf Kräfte des Buddha" (Pali: pancabala). Abt ist der Ehrwürdige Phra Adjahn Tiva Abhakaro.

Woher wir kommen

Die von uns praktizierte Waldtradition ist in kultureller Hinsicht thailändisch geprägt; daher sind wir zweisprachig: all unsere Veranstaltungen, seien sie religiöser oder kultureller Natur, finden in deutscher und thailändischer Sprache statt.

Wir sind völlig eigenständig und nicht von einem anderen Kloster abhängig, haben jedoch Verbindungen zu anderen Tempeln in Thailand.

Wie wir organisiert sind

Da der Buddhismus in Deutschland noch nicht staatlich anerkannt (keine anerkannte Körperschaft des öffentlichen Rechts) ist, war die Gründung eines Trägervereins unumgänglich. Er trägt den Namen "Benjapon Buddhistische Gemeinschaft e.V." (Vereinsregister des Amtsgerichtes Hanau, Nr. 41 VR 1274) und ist vom Finanzamt Hanau als gemeinnützig anerkannt (Bescheid vom 24.07.2012 Steuernummer

25054020). Spendenbelege werden gesammelt und die Spendenquittung wird am Jahresende ausgestellt.

Was wir tun

Die wichtigsten Aktivitäten und Angebote im Überblick:

- Buddhistische Zeremonien (Veranstaltungen): tägliche Morgen- und Abendrezitation, sonntags zusätzl. Rezitieren der 5 Tugendregeln (buddhist. Übungen, Pali: Panca-silam bzw. atthanga-silam), Dhamma-Lehrrede, Essensspende an die Mönche, Segen
- Unterweisung in der Lehre (Pali: dhamma) des Buddha
- Zufluchtnahme zu Buddha, Dhamma und Sangha (Mönchsgemeinde)
- Zeit für Fragen aller Art: Gesprächsmöglichkeit mit den praktizierenden Laien und Mönchen.
- Unterweisung in buddhistischen Meditations-Techniken und in Alle-Güte-Meditation (Pali: metta bhavana); die Techniken stammen von unserem Abt.
- Buddhistische Meditations-Wochenenden in Deutsch und Thai mit Übernachtung im Kloster. Kostenlos.
- Seelsorge, Lebenshilfe
- Hausbesuche aufgrund von Einladungen
- Begleitung buddhistischer Familienfeiern, Hochzeiten o. ä., Trauerfeiern, Begräbnisse
- Veranstaltung buddhistisch-thailändischer Feste
- Pflege und Unterhaltung des Tempels
- Öffentlichkeitsarbeit (Betreuung größerer Gruppen, z. B. von Schulklassen)

Was wann stattfindet

- Morgen- und Abendrezitation (Thai: Suatmon) täglich um 10:00 bzw. 19:00 Uhr mit anschl. Alle-Güte-Meditation.
- Essensspende: täglich nach der Morgenrezitation

- Segen (Thai: Rapon) immer nach der Essenspende
- Sonntags zusätzlich Dhamma-Lehrrede durch einen Mönch, Rezitation der 5 Tugendregeln oder buddhistischer Übungen ab 10:00 Uhr
- und ab 13:00 Meditationen in Deutsch bis ca. 15:30.

Was zu beachten ist

Da wir nicht ganzjährig geöffnet haben und die Mönche auf Einladung zu Familien- und Trauerfeiern sein können, bitten wir Sie, vor einem Besuch kurz anzurufen, um sicher zu sein, dass auch Mönche da sind.

Klosteraufenthalte (Übernachtungen) sind nur im Rahmen von Meditationskursen o. ä. möglich. Besuche außerhalb der täglichen bzw. sonntäglichen Aktivitäten sollten vorher angemeldet werden.

Fragen können sie jederzeit in Deutsch an unsere Laien stellen. Gespräche mit den Mönchen übersetzen wir in Ausnahmefällen, falls Sie nicht thailändisch können.

Bei längeren Klosteraufenthalten (Übernachtungen), erwarten (empfehlen) wir, dass sich Besucher ans Klosterleben anpassen und fünf bzw. acht Regeln befolgen. Dies fördert die Meditation positiv.

Wer außer lebendigem und praktiziertem Buddhismus noch etwas anderes erwartet - wie etwa süd-ost-asiatische Architektur, wertvolle Kunstgegenstände oder exotisches Ambiente - wird vom Wat enttäuscht sein. Ganz im Einklang mit der Waldtradition des Theravada-Buddhismus hat man sich bewusst auf das Wesentliche, Notwendige und Pragmatische beschränkt; so ist die große Sala (Pali: Saal / Versammlungsraum) eine ehemalige Lagerhalle.

Unsere Adresse:

Buddhistisches Kloster **Wat Puttabenjapon**
Felgenstraße 36, D-63505 Langenselbold

Tel. 06184-3615, Fax 06184-901095, mail@wat-p.de

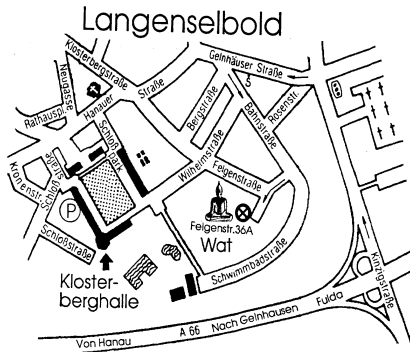
Spendenkonto: VR Bank Main-Kinzig e. G.,

Iban: DE12506616390002614197,

Swiftcode: GENODEF1LSR

Wo wir sind

Langenselbold liegt zwischen Frankfurt/M. und Gelnhausen, direkt an der A66



Der Weg zum eigenen Glück

Um unser Glück zu finden, gibt es einen Weg. Über die **3 Juwelen** des Buddhismus: **Buddha**, **Dhamma** (Buddhistische Lehre) und **Sangha** (Mönche), können wir diesen Weg finden, den Buddha durch seine Erleuchtung sah. Er kann von jedem begangen werden.

Im Folgenden finden Sie die Grundsätze zum ersten Teil des Weges, der sich auf das gute und heilsame Handeln bezieht.

Der gute heilsame Weg

Vorweg ein besonders wichtiger Punkt: Nicht blind glauben was hier steht. Mit eigenem Sachverstand und Wissen überprüfen. Wenn es dem Wissen und der

Erfahrung entspricht, dann bitte für sich selbst umsetzen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass man seinem persönlichen Glück so ein Stück näher kommt.

Buddhismus ist zwar eine Religion, aber kein Glaube und auch keine Philosophie, was Weltanschauung bedeuten würde. Besser: Lebensweg.

Erklärung der **drei Juwelen**:

1. **Buddha** ist kein Name, sondern beschreibt den Zustand, des Aus-sich-Selbst-Erleuchteten. Nur wer die Funktionsweise der Natur aus sich selbst erkennt ist ein Buddha. Der letzte Buddha lebte vor über 2500 Jahren. Erleuchtung allerdings kann jeder erreichen, wenn er Buddhas Weg folgt.
2. **Dhamma** ist genau dieser Weg, die Lehre des Buddhas. Es ist die Beschreibung des **Ursache / Wirkungsprinzips** oder anders ausgedrückt eine Erklärung, wie die Natur und das Leben funktionieren.
3. **Sangha** ist das dritte Juwel, die Mönche. Bei uns gelten im Gegensatz zu anderen Richtungen die Mönche als Lehrer, da sie 227 Regeln auf sich nehmen, um diesen Weg perfekt zu gehen.

Vorher wurde schon gesagt, dass das, was Buddha herausgefunden hat, die Wirkungsweise der Natur ist, also die Naturgesetze darstellt oder die Wahrheit der Natur und des Lebens beschreibt. Der wesentliche Teil der Lehrtätigkeit Buddhas befasste sich damit, einen Lebensweg weiterzugeben, der uns im Einklang mit den Naturgesetzen leben lässt.

Dieser Weg besteht aus drei Teilen, wovon der erste unterteilt ist:

Erstens: Schlechtes Tun loslassen, dafür gut und heilsam Handeln. Es gibt zwei Unterteile:

- tatsächlich gutes, heilsames Tun und
- Regeln, bei uns Tugendregeln, einhalten.

Zweitens: Meditation zur Entwicklung von innerer Ruhe.

Drittens: Entwicklung von innerer Weisheit.

Den dritten Teil kann man anfangs vernachlässigen. Die Weisheit kommt von selbst, wenn man die ersten beiden Teile in einem guten Mischungsverhältnis zueinander ausführt. Die Weisheitsentwicklung kann man durch die Meditation beschleunigen. Bei Fragen zur Weisheitsentwicklung helfen wir gerne weiter. Mit Rat und Tat stehen wir zur Seite, wenn man grundsätzlich bereit ist und mit gutem Tun und Meditation begonnen hat, um Erfolge zu erzielen.

Zu erstens:

Tatsächlich gutes Tun ist mit Körper, Sprache und Geist auszuführen. Hierzu braucht man keinen Lehrer, man entscheidet selbst, was gutes Tun ist. Hat man Zweifel, so sollte man etwas besser nicht tun. Beginnen wir jedoch damit, von schlechtem Tun loszulassen.

Wie kann man auch den Geist mit einbeziehen?

Hierzu braucht man **Achtsamkeit**, die man auch u. a. über die Meditation erlernen kann. Es geht auch, dass man versucht bei allen Tätigkeiten neben Körper und Sprache den Geist zu kontrollieren. Das heißt die Tugendregeln einzuhalten bedeutet, so gut ich kann, gewisse Regeln zu halten. Es bedeutet, dass keine Lebewesen durch mein Wirken in Gefahr geraten.

Gedanken schweifen während der Arbeit nicht mehr ab.

Wenn man dies über einen längeren Zeitraum geübt hat, sollte es gelingen Körper, Sprache und Geist in Einklang zu bringen.

Die Regeln im Einzelnen:

Ich übe mich darin,

- keine Lebewesen zu verletzen, zu unterdrücken oder zu töten,
- nicht Gegebenes nicht zu nehmen, also nicht zu stehlen,

- keine unheilsamen sexuellen Beziehungen, wie Ehebruch, einzugehen,
- nicht unheilsam zu reden, nicht lügen, nicht schlecht über andere zu reden, lästern und unnütz reden.
- meinen Geist nicht zu berauschen durch Alkohol oder Drogen.

Die Feinheit, in der ich die Tugendregeln einhalte, richtet sich nach meinen Möglichkeiten. Ich kann mich immer weiter verbessern. Die Mönche halten die Regeln in der feinsten Form ein und können diesbezüglich als Vorbild gelten.

In den folgenden Kapiteln finden Sie mehr über die Meditation und über die Alle-Güte-Meditation.

Alle-Güte-Meditation

Die dazugehörige **Audio-Meditations-CD** enthält eine komplette Anleitung für eine Alle-Güte-Meditation. Sie brauchen sich nur hinzusetzen, zuzuhören und mitzudenken!!!

Die CD ist für Audiogeräte, DVD-Player und Computer geeignet. Es gibt die Alle-Güte-Meditation in Deutsch, Thai/Deutsch und Thailändisch. In Thai hat sie unser Abt gesprochen.

Diese nachstehende Erklärung soll jedem helfen die CD nutzbringend für sich zu verwenden.

Die Alle-Güte-Meditation ist ein Schatz dieser Welt, den jeder benutzen kann. Man kann sie auch als ein „Allheilmittel“ bezeichnen, das bei körperlichen und geistigen Leiden hilft.

Bitte denken Sie daran die Alle-Güte-Meditation so oft wie möglich zu machen. Vielleicht wird dann sogar unser ganzer Alltag zur Alle-Güte-Meditation. Viele Mönche verwirklichen dies.

Dauerhafte Wirkung gegen innere Ängste usw. erreicht man erst nach mehreren Monaten oder Jahren. Bitte haben Sie Geduld und Ausdauer. Es lohnt sich für Sie!!

Die Anleitung ist bewusst in der Geschwindigkeit gesprochen worden, um unserem Geist die Möglichkeit zu geben, etwas auszuspannen und keine eignen Gedanken zu produzieren. Das ist ein guter Start, um eine Atembetrachtungsmeditation anzuschließen.

Text der Alle-Güte-Meditationsanleitung

Ich setze mich bequem auf den Boden oder auf den Stuhl. Meine Hände ruhen im Schoß, die rechte Hand liegt in der Linken und meine Augen sind geschlossen.

Bei der Alle-Güte-Meditation denke ich an das, was ich höre, bis mein Geist mit der Natur einverstanden ist.

Als Erstes lasse ich Güte für mich selbst entstehen. Ich denke ganz tief in meinem Herzen: Möge ich frei sein von körperlichen und geistigen Leiden, möge ich glücklich sein. Das wünsche ich mir selbst. Ich kann dies tun, auch wenn ich noch so leide. Ich kann es versuchen bis inneres Glück entsteht. *(Jede Person kann dies tun, auch wenn jemand sehr stark leidet. Jeder kann es versuchen, bis inneres Glück entsteht.)* Möge ich frei sein von körperlichen und geistigen Leiden, möge ich glücklich sein.

Als nächstes lasse ich Güte für alle Lebewesen entstehen. Ich denke ganz tief in meinem Herzen, mögen alle Lebewesen frei sein von körperlichen und geistigen Leiden, mögen sie glücklich sein. Die Güte ist für mich selbst und andere gleichmäßig zu entwickeln. Das ist wichtig und ein zentraler Punkt der Herzens-Güte.

In der nächsten Stufe verteile ich gleichmäßig Herzens-Güte an alle Menschen, vertreten durch 4 Personen einschließlich mir selbst:

Zu erst an mich selbst, ich spüre wie ich hier sitze.

Als nächstes an jemand, den ich gern habe oder mag.

Als Drittes an eine neutrale Person.

Zu letzt an jemand, den ich nicht mag und vielleicht sogar etwas hasse.

Das Glück sende ich gleichmäßig an alle 4 Personen. Es ist zwar nicht so einfach, aber ich versuche es.

Ich denke an jemand, den ich nicht mag und schenke ihm gleiches Glück, wie mir selbst, jemand den ich mag und jemand zu dem ich ein neutrales Verhältnis habe. Das versuche ich.

Wenn ich regelmäßig jeden Tag übe, finde ich niemand, den ich nicht mag. Alle sind wie Freunde, wie Verwandte, wie Geschwister oder ein eigenes Kind. Ich wünsche ihnen gleichmäßig viel Glück.

Mögen alle Lebewesen im Universum frei sein von körperlichen und geistigen Leiden, mögen alle Lebewesen glücklich sein.

Das fängt im Brahmahimmel an, das ist der Himmel über dem Himmel, mögen alle Brahmahimmelwesen glücklich sein,

dann für Himmelwesen, mögen alle Himmelwesen glücklich sein,

für Menschen, mögen alle Menschen glücklich sein,

für Hungergeister, die ständig hungrig sind, mögen alle Hungergeister glücklich sein,

für Dämonen, die zu jeder Zeit körperliche Schmerzen haben, mögen alle Dämonen glücklich sein,

für Tiere, mögen alle Tiere glücklich sein und

für Lebewesen unten in der Hölle, mögen alle Lebewesen in der Hölle glücklich sein.

Mögen alle Lebewesen im Universum frei sein von körperlichen und geistigen Leiden, mögen alle Lebewesen glücklich sein.

Als nächstes sende ich Glück in alle Richtungen:

Glück nach vorne,

Glück nach hinten,

Glück nach rechts, Glück nach links,
Glück nach vorne rechts Glück nach vorne links,
Glück nach hinten rechts, Glück nach hinten links,
Glück nach oben, und Glück nach unten.
Das stelle ich mir wie eine Lampe vor, die statt hellem
Licht Glück ausstrahlt. So sende ich meine Glückwünsche
um mich herum aus.

Zusammenfassung: Möge ich glücklich sein, mögen alle
Lebewesen glücklich sein. Ich sende Glück in alle
Richtungen um mich herum ohne Grenze. Glück für mich
selbst, Glück für alle Lebewesen und ich strahle
grenzenloses Glück aus. Ich lasse Glück in meinem Gefühl
entstehen und sende dieses Gefühl weit weg. So
entstehen Glückwünsche für mich und alle Lebewesen.

Wenn ich so weitermache, kann es sein, dass das Gefühl
nicht mehr so klar ist, weil andere Gedanken entstehen
und mich ablenken. Dann fange ich wieder von vorne an:
Möge ich glücklich sein, mögen alle Lebewesen glücklich
sein, ich strahle Glück um mich herum in alle Richtungen
ohne Grenze aus. Ich wünsche mir selbst und allen
Lebewesen Glück, ich lasse Glück in meinem Gefühl
entstehen und sende dieses Gefühl immer weiter weg. So
mache ich noch ein paar Minuten weiter.

Im Folgenden finden Sie die Erklärungen und Anleitungen
für weitere Meditationen.

Atembetrachtungs-Meditation (ANAPANA-SATI), Kurze Anleitung zur Achtsamkeitsentwicklung

Wir setzen uns bequem hin, auf den Boden oder den Stuhl,
im Schneidersitz oder im halben Lotussitz, die Hände
ruhen im Schoß, die rechte Hand ruht in der linken.
Unsere Augen sind ab jetzt geschlossen.

Wir lassen Gedanken an die Vergangenheit und die
Zukunft los und sind im Jetzt.

Wir sitzen ganz bequem und spüren unseren Körper von Kopf bis Fuß. Das rechte Bein liegt auf dem linken Bein, die rechte Hand liegt in der linken Hand. Wir spüren den Körperteil, der die Unterlage berührt, die Brustmitte, den Hals und den Kopf. Wir spüren jetzt vom Kopf zum Fuß, erst den Kopf, den Hals, die Brustmitte und den Körperteil, der die Unterlage berührt, die rechte Hand ruht in der Linken

und das rechte Bein liegt auf dem linken. So gehen wir im Geist hoch und runter ca. 2-3 Minuten lang.

Jetzt gehen wir noch einmal nach oben, das rechte Bein liegt auf dem linken, die rechte Hand ruht in der linken, wir spüren den Körperteil, der die Unterlage berührt, die Brustmitte, den Hals und den Kopf. Vorn spüren wir unser Gesicht und in der Mitte die Nasenlöcher. Dort beobachten wir jeden Atemzug und denken „Put“ beim einatmen und „Toh“ beim ausatmen. Wir folgen dem Atem nicht nach innen oder außen, sondern bleiben bei den Nasenlöchern. Wir denken an nichts anderes und schlafen auch nicht ein. Wir spüren nur den Atem in den Nasenlöchern und denken „Put-Toh“. „Put-Toh“ verwenden wir bei jedem Atemzug, beim Einatmen „Put“, beim Ausatmen „Toh“ So macht jeder für sich im eigenen Rhythmus weiter.

12

Sollten die Gedanken abschweifen oder wir sehr müde werden, beginnen wir wieder von Vorne. D. h. wir konzentrieren uns auf den Atem in den Nasenlöchern und denken beim einatmen „Put“, beim ausatmen „Toh“.

Die Dauer der Meditation ist frei wählbar, sollte jedoch nicht zu lange sein. Diese Meditation ist zur Entwicklung von Achtsamkeit und innerer Ruhe, also dem Anfang von Sammlung.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich um kein Mantra *im Sinne des Vajrayâna* (Tibet. Buddhismus u. a.) handelt, auch nicht um eine Anrufung. („Buddho“ lautet auf Pâli der Nominativ, „Buddha“ der Vokativ.)

Statt des Wiederholungswortes „PUT-TOH“ können Christen auch JE-SU(S) oder Atheisten EIN-AUS oder EINS-ZWEI benutzen.

Atem-Bewusst-Seins-Meditation

Tiefere Sammlung kann man erreichen wenn man statt dem „Put-Toh“ „Wissen-ein“ beim Einatmen und „Wissen-aus“ beim Ausatmen benutzt. Man muss dabei den Atemvorgang bewusst wahrnehmen. Ich weiß, dass ich jetzt einatme oder ich weiß, dass ich jetzt ausatme. Bei dieser Form ist es nicht gefährlich täglich über 20 Minuten zu meditieren.

Körperbetrachtungsmeditation

Um seine Achtsamkeit einen Schritt weiter zu entwickeln kann man eine **Körperbetrachtungsmeditation** machen. Man muss in den Nasenlöchern das Gefühl für den ganzen Körper zusätzlich zum Atem spüren. Die Anleitung für das Wiederholungswort: beim Einatmen „Körper-ein“ und beim Ausatmen „Körper-aus“. „Körper“ steht für ein klares Körpergefühl. Nach einiger Übung kann sich neben der Achtsamkeit auch die Sammlung verbessern. Das sind die Vorbereitungen für die „Weisheits-, Einsicht oder Elementbetrachtungs-Meditationen“.

Bevor man die Meditation beendet sollte man einige Minuten in der Meditation entspannen und nur noch auf die Atmung achten. Das Wiederholungswort für die Entspannung ist „Wissen – ein“ und „Wissen – aus“

„Weisheits- bzw. Einsichts-Meditation“

Diese Form bedarf sehr feiner Meditationsanleitungen und man sollte einen Meditierenden mit Erfahrung in der Nähe haben, der bei Problemen helfen kann. Daher werden diese Meditationen nur im Kloster angeleitet. (Z. B. sonntags ab 13:00 bis 15:30)

Kurze Anleitung zur Gehmeditation

Einen geraden Weg ca. 15 - 20 m im Freien oder im Haus aussuchen. Auch bei wenig Platz sollte der Weg nicht weniger als sieben Schritte betragen. Nicht im Kreis oder Rechteck laufen, eine Strecke immer hin und zurück laufen. Möglichst barfuss oder in Strümpfen gehen. Den Blick nach unten ca. 1,5 bis 2 m vor uns auf den Boden richten und mit normaler Geschwindigkeit gehen, nicht zu langsam oder zu schnell. Beim Richtungswechsel nach rechts drehen. Mit dem rechten Fuß beginnen.

Mit dem Aufsetzen jedes Fußes abwechselnd „Put“ und „Toh“ denken. Die Konzentration wird auf die Empfindungen in der Fußsohle gerichtet. Ebenso kann man sich auf die Bewegung des Knies konzentrieren, z. B. wenn man Schuhe trägt.

Der Atem ist unabhängig von der Schrittfolge und kann mit zunehmendem Meditationserfolg zusätzlich beobachtet werden. Die Konzentration kann sich wie bei der Atembetrachtung auf die Nasenlöcher richten.

Vor einer Wende oder auf der Strecke kann man für wenige Sekunden bis Minuten anhalten und im Stehen meditieren. Bei Müdigkeit etwas energischer gehen, dann wieder in den normalen Rhythmus zurückkehren. Anfangs sollten ca. 30 Minuten geübt werden. Eine anschließende Sitz-Meditation ist sinnvoll.

Einige Verhaltensregeln im Kloster / Wat:

Betreten von **Sakralräumen**. Nach asiatischer Sitte werden beim Betreten von Tempeln die Schuhe ausgezogen. (Bei uns können die Schuhe im Eingangsbereich angelassen werden.) Zu offenherzige Kleidung bei Frauen und zu kurze Hosen bei Männern (Kniefrei) sind nicht erwünscht. Wir haben Tücher zum Bedecken, bitte sprechen Sie uns an.

FüÙe / Sitzen. Beim Sitzen ist darauf zu achten, dass Fußsohlen nicht beim ausgestreckten Bein auf einen anderen Menschen oder eine Buddha-Figur zeigen. In Thailand gilt es als schwere Beleidigung, seinem Gegenüber die Fußsohlen entgegen zu strecken. Achten Sie auch darauf, wenn Sie auf dem Boden sitzen und die Beine ausgestreckt nach vorne halten.

GrüÙen. Händeschütteln ist eine europäische Sitte. In Thailand und anderen Theravâda-Ländern begrüÙt man sich mit dem **Wai**. Dabei werden die Handflächen aneinandergelegt und in Brusthöhe oder höher gehalten und der Kopf leicht gesenkt.

Berühren anderer Menschen. Nach altem thailändischen (nicht: buddhistischen) Volksglauben ist der Kopf der Sitz der Seele. Das Berühren des Kopfes einer anderen Person ist nicht erwünscht. Das gilt auch Kindern. (Nicht anstößig bei Personen, die in verwandtschaftlicher oder intimer Beziehung zueinander stehen.)

Umgang mit Mönchen (Phra) und Upâsakas / Upâsikâs. In allen Theravâda-Ländern genießen Mönche ein hohes Ansehen. Ihnen wird mit Respekt und Zurückhaltung begegnet. Das gilt besonders bei Mönchen:

- Die Fußsohlen dürfen nicht zum Mönch hin zeigen.
- Mönche werden nicht berührt - weder von Männern noch von Frauen. (Keine Hand geben.) Das gleiche gilt auch für Meditationsgästen mit mehr Regeln (Upâsikâ / Upâsaka, erkennbar an der weißen bzw. schwarz-weiÙen Bekleidung): Männer berühren keine Upâsikâ, Frauen keinen Upâsaka.
- Eine in anderen Ländern weggelassene Ordensregel ist es, dass Frauen Mönchen die Essensspende (oder sonstige Dinge) nicht direkt reichen, sondern auf einem vom Mönch ausgebreiteten Tuch übergeben. Diese Regel hat keinen frauenfeindlichen Hintergrund.

- Die Sitte, den anderen Menschen ausreden zu lassen, gibt es auch bei uns und ist ein Gebot der Höflichkeit. Da der Mönch Lehrer des Dhamma ist, sollte man sich Zeit für ein Gespräch mit ihm nehmen.

Schlusswort:

In einem solchen Infoheftchen muss man sich sehr beschränken, trotzdem hoffen wir Wertvolles aus der Lehre Buddhas für Sie zusammengetragen zu haben.

Sie haben als Mensch alle Möglichkeiten Ihre Zukunft selbst zu bestimmen. Wählen Sie gut aus und nutzen Sie den besten Weg. Für Fragen können Sie gerne ins Kloster/Wat kommen. Wir freuen uns auf Sie.

Dieses Informationsheftchen und die **Audio-Meditations-CD** wurde Ihnen überreicht vom:



Buddhistischen Kloster **Wat Puttabenjapon**
Felgenstraße 36, D-63505 Langenselbold, Tel. 06184-
3615, Fax 06184-901095, mail@wat-p.de, www.wat-p.de
Spendenkonto: VR Bank Main-Kinzig e. G.,
Iban: DE12506616390002614197,

Swiftcode: GENODEF1LSR