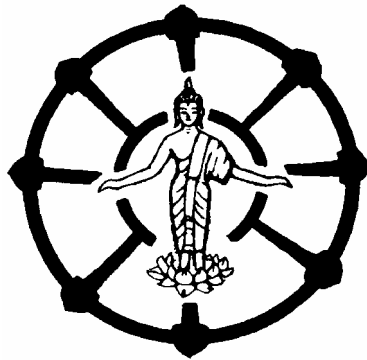


Informationen und Anleitungen

für Besucher, Besucherrinnen und Meditationsgäste

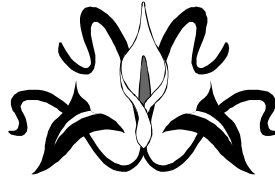
im Buddhistischen Kloster
Wat Puttabenjapon



Herausgeber:
Wat Puttabenjapon,
D-63505 Langenselbold
www.wat-p.de, mail@wat-p.de

Von allem Bösen abzustehn,
 Das Gute zu vermehren stets,
 Zu läutern seinen eignen Geist:
 Das ist der *Buddhas Lehrgebot.

Dhp. 183, übers. v. Nyanatiloka



Inhaltsverzeichnis

Buddhistisches Bekenntnis	3
*Wat Puttabenjapon im Überblick: Organisation - Aktivitäten - buddhistische Feste	4
Erläuterungen zur Morgenveranstaltung	6
Hinweise zu den *Rezitationen	7
Morgen-*Rezitation (*Suatmon)	7
Abend-*Rezitation (*Suatmon)	9
Übertragung der Morgen-*Rezitation	11
Übertragung der Abend-*Rezitation	12
Die 5 bzw. 8 *Selbstverpflichtungen	13
*Rezitation der 5 *Selbstverpflichtungen	14
*Rezitation der 8 *Selbstverpflichtungen	14
Kurze Einführung in die Liebende-Güte-Meditation	15
*ANAPANA-*SATI - Atembetrachtungsmeditation	16
Kurze Anleitung zur Gehmeditation	17
Tagesablauf für Meditationsgäste	18
Regeln bei mehrtägigem Aufenthalt im *Wat	18
Einige Verhaltensregeln	19
*Rezitation der *Zufluchtnahme	21
Glossar	22

Namen und Begriffe mit einem Sternchen () sind im Glossar erläutert.*

Buddhistisches Bekenntnis

Herausgegeben von der DBU, Deutschen Buddhistischen Union, München 2004

ICH BEKENNE MICH ZUM *BUDDHA als meinem unübertroffenen Lehrer. Er hat die Vollkommenheiten verwirklicht und ist aus eigener Kraft den Weg zur Befreiung und Erleuchtung gegangen. Aus dieser Erfahrung hat er die Lehre dargelegt, damit auch wir endgültig frei von Leid werden.

ICH BEKENNE MICH ZUM *DHARMA, der Lehre des Buddha. Sie ist klar, zeitlos und lädt alle ein, sie zu prüfen, sie anzuwenden und zu verwirklichen.

ICH BEKENNE MICH ZUM *SANGHA, der Gemeinschaft derer, die den Weg des Buddha gehen und die verschiedenen Stufen der inneren Erfahrung und des Erwachens verwirklichen.

ICH HABE FESTES VERTRAUEN ZU DEN VIER EDLEN WAHRHEITEN:

1. Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.
2. Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung.
3. Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.
4. Zum Erlöschen des Leidens führt der Edle Achtfache Pfad.

ICH HABE FESTES VERTRAUEN IN DIE LEHRE DES BUDDHA:

- Alles Bedingte ist unbeständig.
- Alles Bedingte ist leidvoll.
- Alles ist ohne eigenständiges Selbst.
- Nirvana ist Frieden.

ICH BEKENNE MICH ZUR EINHEIT ALLER BUDDHISTEN und begegne allen Mitgliedern dieser Gemeinschaft mit Achtung und Offenheit. Wir folgen dem Buddha, unserem gemeinsamen Lehrer und sind bestrebt, seine Lehre zu verwirklichen. Ethisches Verhalten, Sammlung und Weisheit führen zur Befreiung und Erleuchtung.

Ich übe mich darin, keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen, Nichtgegebenes nicht zu nehmen, keine unheilsamen sexuellen Handlungen zu begehen, nicht unwahr oder unheilsam zu reden, mir nicht durch berauschende Mittel das Bewusstsein zu trüben.

Zu allen Lebewesen will ich unbegrenzte Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut entfalten, im Wissen um das Streben aller Lebewesen nach Glück.

***Wat Puttabenjapon im Überblick:**

Wer wir sind

Wir sind ein Mönchskloster und gehören zur sog. ***Waldtradition** des ***Theravâda-Buddhismus**, der seine einzige Lehrgrundlage aus dem ***Pâli-Kanon**, den heiligen Schriften des Urbuddhismus, ableitet. Die ***Waldtradition** orientiert sich so nahe wie in unserer Zeit und Kultur möglich an den Ordensregeln (***Vinaya**) des ***Pâli-Kanons** und hat ihre originären Schwerpunkte in Meditation, Unterweisung in buddhistischer Lehre und Lebensführung, sowie in praktischer Seelsorge. Der Name unseres Klosters, das 1991 gegründet wurde, bedeutet wörtlich "Die fünf Kräfte des ***Buddha**" (Pâli: buddhassa-pañca-balâ). Unser Abt ist der Ehrwürdige ***Phra** (Mönch) ***Ajahn** (Lehrer) Tiva Abhâkaro.

Woher wir kommen

Die von uns praktizierte ***Waldtradition** ist in kultureller Hinsicht thailändisch geprägt; daher sind wir zweisprachig: alle 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, auch nicht in Thailand, abhängig.

Wie wir organisiert sind

Da der Buddhismus in Deutschland nicht staatlich anerkannt (keine Körperschaft des öffentlichen Rechts) ist, wurde ein Trägerverein mit dem Namen "Benjapon Buddhistische Gemeinschaft e.V." (Vereinsregister des Amtsgerichtes Hanau, Nr. 41 VR 1274) gegründet. Er ist vom Finanzamt Hanau als gemeinnützig anerkannt (Letzter Bescheid vom **28.01.2002**, Steuernummer 25054020). Unsere Spendenquittungen werden am Jahresende ausgestellt. Seit Oktober 1995 sind wir Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union.

Was wir tun

Unsere wichtigsten Aktivitäten in Stichworten:

- Buddhistische Liturgie (Gesamtablauf): täglich Morgen- und Abend-***Rezitation**, sonntags Lehrrede durch einen Mönch, Rezitieren der fünf Selbstverpflichtungen (***Sîla**) (Pâli: pañca-sîla)
- Essensspende an die Mönche
- Unterweisung in der Lehre (Pâli: ***Dhamma**) des ***Buddha**
- ***Zufluchtnahme** zu ***Buddha**, ***Dhamma** und ***Sangha** im Tempel
- Gesprächsmöglichkeit mit den Mönchen (Fragen aller Art - einschließlich seelsorgerischer - können jederzeit an die Mönche gerichtet werden)
- Unterweisung in buddhistischen Meditationstechniken und in Liebender Güte-Meditation (Pâli: ***Mettâ-bhâvanâ**); die Techniken sind abhängig von den anwesenden Mönchen
- Aufenthalt im Kloster mit Unterkunft und Verpflegung sind seit 2004 kostenlos nur im Rahmen von Meditationskursen möglich.

- Buddhistische Familienfeiern wie Hochzeiten u. ä. einschl. Trauerfeiern, Begräbnisse und mobile Seelsorge (Mönche besuchen die buddhistische Diaspora (Streugemeinde), meist samstags.)
- Veranstaltung buddhistisch-thailändischer Feste
- Pflege und Unterhaltung des Tempels
- Öffentlichkeitsarbeit (z. B. Besuche von Schulklassen und Gruppen)

Was wann stattfindet

- Morgen- und Abend- *Rezitation (Thai: *Suatmon) täglich um 10.00 (in der Winterzeit 09:30) bzw. 20.00 Uhr
- Liebende Güte Meditation
- Essensspende: täglich im Anschluss an die Rezitation und Meditation
- Sonntags *Dhamma - Lehrrede durch einen Mönch und Rezitieren der fünf Selbstverpflichtungen (*Sîla)
- Segen (Thai: *Rapon): immer nach der Essensspende

Was zu beachten ist

- Da wir nicht ganzjährig geöffnet haben und die Mönche während der Woche (einschl. samstags) zu Einladungen, Familien- und auch Trauerfeiern unterwegs sein können, bitten wir Sie, vor einem Besuch kurz anzurufen, oder im Internet sich zu orientieren, um sicher zu sein, dass auch Mönche anwesend sind.
- Meditationskurse mit größerer Teilnehmerzahl werden mehrfach übers Jahr angeboten. Meditation kann auch nach Absprache mit den Mönchen z. B. abends 20:00 gelehrt werden.
- Klosterbesuche außerhalb der täglichen bzw. sonntäglichen Aktivitäten sollten vorher angemeldet werden.
- Bei längeren Klosteraufenthalten (Übernachtungen), wird empfohlen (und erwartet), dass der Besucher / die Besucherin sich an die acht Selbstverpflichtungen (*Sîla) hält. Dies trägt wesentlich zum Erfolg der Meditationsübungen bei.
- Wer außer lebendigem und praktiziertem Buddhismus noch etwas anderes erwartet - wie etwa südostasiatische Architektur, wertvolle Kunstgegenstände oder exotisches Ambiente -, wird von dem Tempel enttäuscht sein. Ganz im Einklang mit der *Waldtradition des *Theravâda- Buddhismus hat man sich nämlich bewusst auf das Wesentliche, Notwendige und Pragmatische beschränkt; so ist beispielsweise die große *Sâlâ (Pâli: Versammlungshalle) eine umgebaute Lagerhalle.

Die größeren Veranstaltungen:

Maka-*Buscha (Makha *Puja), am Vollmondtag im dritten Mondmonat; Erinnerung an ein spontanes Zusammentreffen von 1250 *Buddha-Schülern mit dem Erleuchteten, Bekanntgabe der Ordensregeln (*Vinaya) und der *Selbstverpflichtungen.

Songkran (Thail. Neujahrsfest), 12.-14. April; vom *Wat veranstaltet, da die Thais immer den Tempel anlässlich des Neujahrsfestes besuchen. In einer Wasserzeremonie werden *Buddha verehrt und Glückwünsche an die Mönche und die ältesten Teilnehmer übermittelt. Eigene Buddhafiguren dürfen mitgebracht werden.

Visakha-*Buscha (Visakha *Puja, Vesak-Fest), am Vollmondtag des sechsten Mondmonats; Feiertag der Geburt, Erleuchtung und des Vollkommenen Verlöschens von *Buddha.

Kao *Pansa (Regenzeitbeginn), die Mönche bleiben am selben Ort für die folgenden drei Monate (Ausnahme: Kurzreisen); Zeit zur Meditation und gute Möglichkeit für die Laien, die Praxis des *Dhamma und der Meditation von den Mönchen zu erlernen. Neben der Essensspende besteht die Möglichkeit zum Spenden aller Lebensnotwendigkeiten für die Mönche in der Regenzeit, symbolisch werden hierzu Kerzen überreicht.

Asaraha-*Buscha (Asaraha *Puja), wird bei uns durch eine Kerzenzeremonie mit **Kao *Pansa** gefeiert, 60 Tage nach Visakha-*Buscha, normalerweise Tag vor Beginn der Regenzeit. Erinnerung daran, dass *Buddha „das Rad der Lehre“ in Bewegung setzte (= Beginn der Verkündigungstätigkeit des *Buddha).

Ok *Pansa (Ende der Regenzeit), die Mönche können wieder frei reisen und allen Einladungen folgen, wird bei uns zusammen mit **Takbat-Tewo** gefeiert. Takbat-Tewo ist zur Erinnerung an ein Wunder, dass Buddha am Ende einer Regenzeit vollbrachte, dass sich Lebewesen aller Daseinsbereiche gegenseitig wahrnehmen konnten.

Erläuterungen zur Morgenveranstaltung

Beginn: 10.00 Uhr (während der Winterzeit 09:30)

1. Gemeinsame *Rezitation

Gemeinsam rezitieren wir einen *Pâli-Text, der von der Dankbarkeit gegenüber den Drei Juwelen (*Buddha, *Dhamma und *Sangha) handelt. Dieser Text ist in Lautschrift als Morgen- *Rezitation (*Suatmon) auf Seite **10???** abgedruckt.

2. Gemeinsame Liebende Güte Meditation

Live oder von CD angeleitet führen wir eine Liebende-Güte-Meditation durch.

3. Die Selbstverpflichtungen (sonntags)

Wir erneuern unsere *Zufluchtnahme. Wir rezitieren den *Pâli-Text zur Bekanntgabe der fünf Selbstverpflichtungen (*Sîla). Die Texte werden nachgesprochen. Siehe Seite 13+14???

4. Essensspende an die Mönche

Wenn wir den Mönchen Essen spenden, ist neben der Handlung ebenfalls wichtig, welche Gedanken uns dabei begleiten: Wir sollten den Entschluss fassen, ab jetzt nur noch Gutes tun zu wollen. Im Buddhismus gehören Taten und die sie begleitenden Gedanken (Tatabsichten) immer zusammen.

Erst wird Reis in die Almosenschale (Baht-Schale) gegeben, dann folgen die anderen Speisen:

Männer geben die Essensspende direkt dem Mönch in die Hand. Der Teller, das Tablett usw. wird vom Spender mit *beiden Händen* gehalten. Von Frauen wird das Essen auf ein Tuch gelegt, nachdem der Mönch dieses angefasst hat. Eine, Ordensregel, keine Frauenfeindlichkeit, verbietet es dem Mönch, Frauen anzufassen. Das gleiche gilt in Thailand für Männer im Umgang mit Nonnen.

5. *Dhamma-Lehrrede (sonntags)

6. Ggf.: Übergabe von Sachspenden (*Sanghatan)

Zur Übergabe der Sachspenden rezitieren wir einen Text in *Pâli und in Thai, der sinngemäß bedeutet: „Mit guten Gedanken aus tiefem Herzen wollen wir den Mönchen und dem Kloster Spenden übergeben! Mögen sie unsere guten Taten annehmen und wir Verdienste damit erwerben, die uns weiterbringen auf dem Weg zu unserem eigenen Glück!“

7. Segen (Denkweise während des Segens:)

Durch unsere heutige *Dhamma-Praxis, mit den Bestandteilen Annehmen und Einhalten der Selbstverpflichtungen (*Sîla), Essensspende an die Mönche und Übung in Meditation, haben wir innere Verdienste erworben. Innere Verdienste aus guten Taten gegenüber dem Tempel oder Mönchen können wir auch weitergeben, indem wir während des Segens denken: 'Möge ich frei sein von körperlichen und geistigen Leiden, möge ich den *Dhamma verstehen und sich die Ergebnisse meiner Verdienste auch auswirken auf andere Personen, die bereits verstorbenen sind. Wir denken an Vor- und Nachname der Person oder lassen ihr Bild vor unserem inneren Auge entstehen. Möge es ihnen zukommen, auf dass sie weniger leiden und glücklich werden!

8. Gemeinsames Essen

9. Besprechung von Fragen mit den Mönchen

Hinweise zu den *Rezitationen

Die Texte sind in vereinfachter deutscher Lautschrift wiedergegeben und zum Mitsprechen gedacht. Die Lautwiedergabe folgt der thailändischen Aussprache. *Pâli-Leserinnen und -Lesern bieten wir auf Anfrage die Texte in der Standard-Transkription an.

Morgen-*Rezitation (*Suatmon) um 10.00 Uhr

(*Krap* = *Verbeugung*; * = *kurze Sprechpause*)

a-ra-hang sam-ma-sam-put-to pa-ka-wa*

put-dang-pa-ka-wan dang a-pi-wa-te-mi (*Krap*)

sa-whag-ka-do pa-ka-wa-da tam-mo*

tam-mang-na-ma-sa-mi (*Krap*)

su-ba-di-ban-no pa-ka-wa-do sa-wa-ga-sang-ko*

sang-kang na-ma-mi (*Krap*)

na-mo tas-sa bha-ga-va-to a-ra-ha-to sam-mâ-sam-buddh-das-sa*

na-mo tas-sa bha-ga-va-to a-ra-ha-to sam-mâ-sam-buddh-das-sa*

na-mo tas-sa bha-ga-va-to a-ra-ha-to sam-mâ-sam-buddh-das-sa*

jo so da-ta-ka-do a-ra-hang sam-ma-sam-put-to* wich-cha-dscha-ra-

na sam-ban-no su-ka-do lo-ga-wi-tu*

a-nud-da-ro bu-ri-sa-tam-ma-sa-ra-ti sad-ta te-wa ma-nus-sa-nang

put-to pa-ka-wa*

jo i-mang lo-gang sa-te-wa-gang-sa-ma-ra-gang sa-pram-ma-gang*

sas-sa-ma-na-pram-ma-ning bra-chang sa-te-wa-ma-nus-sang sa-jang

a-pin-ja sad-chi-gad-da-wa ba-we-te-si*

jo tam-mang te-se-si a-ti-gal-la-ja-nang mach-che-gal-la-ja-nang

pra-ri-jo-sa-na-gal-la-ja-nang*

sa-tang sa-pa- jan-cha-nang ge-wa-la-pa-ri-bun-nang pa-ri-sud-tang

pram-ma-dscha- ri-jang pra-ga-se-si*

da-ma-hang pa-ka-wan-dang a-pi-bu-cha-ja-mi*

da-ma-hang pa-ka-wan-dang si-ra-sa na-ma-mi (*Krap*)

jo so sa-whag-ka-do pa-ka-wa-da tam-mo*

san-tid-ti-go a-ga- li-go e-hi-bas-si-go*

o-ba-na-ji-go bad-dschad-dang we-ti- dab-po win-ju-hi*

da-ma-hang tam-mang-a-pi-bu- cha-ja-mi*

da-ma-hang tam-mang si-ra-sa-na-ma-mi (*Krap*)

jo so su-ba-di-ban-no pa-ka-wa-do sa-wa-ga-sang-ko*

u-chu-ba-di-ban-no pa-ka-wa-do sa-wa-ga-sang-ko* ja-ja-ba-di-ban-

no pa-ka-wa-do sa-wa- ga-sang-ko*

sa-mie-dschi-ba-di-ban-no pa-ka-wa-do sa-wa-ga-sang-ko*

ja-ti-tang dschad-da-ri pu-ri-sa-ju-ka-ni ad-ta bu-ri-sa bug-ka-la*

e-sa pa-ka-wa-do sa-wa-ga-sang-ko*

a-hu-nej-jo ba-hu-nej-jo tag-ki-nej-jo an-cha-rie-ga-ra-nie-jo*

a-nud-da-rang bun-ja-ked-dang lo-gas-sa*

da-ma-hang-sang-kang a-pi-bu-cha-ja-mi*

da-ma-hang-sang-kang si-ra-sa na-ma-mi (*Krap 4-mal*).

Abend-*Rezitation (*Suatmon) um 20.00 Uhr

(*Krap* = *Verbeugung*; * = *kurze Sprechpause*)

a-ra-hang sam-ma-sam-put-to pa-ka-wa*
 put-tang-pa-ka-wan- dang a-pi-wa-te-mi (*Krap*)
 sa-wahg-ka-do pa-ka-wa-da tam-mo*
 tam-mang na-ma sa-mi (*Krap*)
 su-ba-di-ban-no pa-ka-wa-do sa-wa-ga-sang-ko*
 sang-kang na-ma-mi (*Krap*)

na-mo tas-sa bha-ga-va-to a-ra-ha-to sam-mâ-sam-buddh-das-sa *
 na-mo tas-sa bha-ga-va-to a-ra-ha-to sam-mâ-sam-buddh-das-sa *
 na-mo tas-sa bha-ga-va-to a-ra-ha-to sam-mâ-sam-buddh-das-sa *

dang-koo ba-na pa-ka-wan-dang e-wang gal-la-ja-no, gid-di-sad-doo
 ab-pug-ka-do*

i-di-bi-soo pa-ka-wa a-ra-hang- sam-ma-sam-put-to*
 wich-cha-dscha-ra-na sam-ban-no su-ka-do lo-ga-wi-tu*
 a-nud-da-ro bu-ri-sa-tam ma-sa-ra-ti, sad-ta-te-wa-ma-nus-sa-nang
 put-to pa-ka-wa-di*

bud-da wa-ra-han-da wa-ra-daa di-ku-na pi-jut-do*
 sut-ta pi-ja-naa ga-ru-naa-hi sa-ma-ka-dad-do*
 po-te-si jo su-scha-na-dang ga-ma-lang wa su-ro*
 wan-ta-ma-hang da-ma-ra-nang si-ra-sa schi-nen-dang*
 put-to jo sap-pa-paa-nie-nang sa-ra-nang ke-ma mut-ta-mang*
 ba-ta-ma-nus sa-did-ta-nang wan-taa-mi dang si-re-na-hang*
 put-tas-sa has-sa-mi daa-so (sie) wa, put-to me sa-mi-gis-sa-ro*
 put-to tuk-kas-sa ka-da dscha wi-ta-daa dscha hi-das-sa me*
 put-tas-sa-hang nie-ja-te-mi sa-rie-ran-schie wi-dan-dschi-tang*
 wan-tan-do (die)-hang dscha-ris-sa-mi put-tas-se-wa su-po-ti-dang*
 nat-ti me sa-ra-nang an-jang put-to me sa-ra-nang wa-rang*
 e-de-na sa-dscha wa-dsch-sche-na wat-tey-jang sat-tu sa-sa-ne*
 put-tang me wan-ta-ma-ne-na (na-ja) jang bun-jang ba-su-tang i-taa*
 sap-pe-bi an-da-ra-ja mee maa-he-sung das-sa de-dscha-sa*

(*Krap, in der Verbeugung verbleibend:*)

ga-je-na wa-dscha-ja wa dsche-da-sa wa*
 put-te gu-gam-mang ba-ga-dang ma-ja jang*
 put-to ba-dik-kan-ha-du ad-dscha-jan-dang*

ga-lan-da-re sang-wa-ri-dung wa-put-tee

(aufgerichtet:)

sa-wag-ka-do pa-ka-wa-da tam-mo*

san-tid-ti-go a-ga li-go e-hi-bas-si-go*

o-ba-na-ji-go bad-dschad-dang-we-ti dab-po win-ju-hie-di*

sa-wag-kaa-da-da ti-ku-naa jo-ka-wa-se-na sey-jo*

jo mak-ka ba-ga ba-ri-jat-di wi-mok-ka pe-to*

tam-mo ku-lo-ga ba-da-na da-ta-da-ri-ta-rie*

wan-ta-ma-hang da-ma ha-rang wa-ra tam-ma-meh-dang*

tam-mo jo sap-pa ba-nie-nang sa-ra-nang ke-ma mut-da-mang*

tu-di ja-nus sa-di ta-nang wan-ta-mi dang si-re-na-hang*

tam-mas-sa has-sa-mi ta-so (sie) wa, tam-mo me sah-mi-kis-sa-ro*

tam-mo tuk-kas-sa ka-da dscha wi-ta-daa dscha hi-das-sa mee*

tam-mas-sa-hang nie-ja-tee-mi sa-rie-ran-schie wi-dan-dschi-tang*

wan-tan-do (die)-hang dscha-ris-sa-mi tam-mas-se-wa su-tam-ma-dang*

nat-ti me sa-ra-nang an-jang tam-mo me sa-ra-nang wa-rang*

e-de-na sa-dscha wa-dsch-sche-na wat-tey-jang sat-tu sa-sa-nee*

tam-mang me wan-ta-ma-ne-na (na-ja) jang bun-jang ba-su-tang i-ta*

sap-pe-bi an-da-ra-ja me maa-he-sung das-sa de-dscha-sa*

(Krap, in der Verbeugung verbleibend:)

ga-je-na wa-dscha-ja wa dsche-da-sa wa*

tam-mee gu-gam-mang ba-ga-dang ma-ja jang*

tam-mo ba-di-kan-ha-du ad-dscha jan-dang*

ga lan-da-ree sang-wa-ri-dung wa tam-mee*

(aufgerichtet:)

su-ba-di-ban-no pa-ka-wa-do sa-wa-ga-sang-ko*

u-chu-ba-di-ban-no pa-ka-wa-do sa-wa-ga-sang-ko*

ja-ja-ba-di-ban-no pa-ka-wa-do sa-wa-ga-sang-ko*

sa-mie-dschi-ba-di-ban-no pa-ka-wa-do sa-wa-ga-sang-ko*

ja-ti-tang dschad-da-ri bu-ri-sa-ju-ka-ni ad-ta bu-ri-sa-buk-ka-la*

e-sa pa-ka-wa-do sa-wa-ga-sang-ko*

a-hu-nej-jo ba-hu-nej-jo tag-ki-nej-jo an-cha-rie-ga-ra-nie-jo*

a-nud-da-rang bun-jag ked-dang lo-gas-sa-di

sat-tam-ma-cho su-pa-di-bad-di ku-na-thi-jud-do*

jo-tap-pi-to a-ri-ja buk-ka-la sang-ka set-to*
 sie-la-ti-tam-ma ba-wa-ra-sa-ja ka-ja dschid-do*
 wan-ta-ma-hang da-ma-ri-ja-na ka-nang su-sut-tang*
 sang-ko jo sap-pa ba-nie-nang sa-ra-nang ke-ma mud-da-mang*
 da-di ja-nus-sa-did-ta-nang wan-ta-mi dang si-re-na-hang*
 sang-kas-sa has-sa-mi ta-so (sie) wa, sang-ko me sa-mi-kis-sa-ro*
 sang-ko tuk-kas-sa ka-da dscha wi-ta-daa dscha hi-das-sa me*
 sang-kas-sa-hang nie-ja-tee-mi sa-rie-ran-schie wi-dan-dschi-tang*
 wan-tan-do (die)-hang dscha-ris-sa-mi sang-kas-so ba-di ban-na-
 dang*
 nat-ti meh sa-ra-nang an-jang sang-ko me sa-ra-nang wa-rang*
 e-de-na sa-dscha wa-dsch-sche-na wat-tey-jang sat-tu sa-sa-ne*
 sang-kang me wan-ta-ma-ne-na (na-ja) jang bun-jang ba-su-tang i-ta*
 sap-pe-bi an-da-ra-ja me* maa-he-sung das-sa de-dscha-sa*

(Krap, in der Verbeugung verbleibend:)

ga-je-na wa-dscha-ja wa dsche-da-sa wa*
 sang-kee gu-gam-mang ba-ga-dang ma-ja jang*
 sang-ko ba-dik-kan-ha-du ad-dscha jan-dang*
 ga-lan-da-ree sang-wa-ri-dung wa sang-kee* *(Krap 3-mal)*

Übertragung der Morgen-*Rezitation

1. Verehrung der Drei Juwelen: *Buddha, *Dhamma, *Sangha

*Ich verbeuge mich vor *Buddha, der die den Geist trübenden Eigenschaften (Gilesa) ausgelöscht, also die Leiden beendet hat und durch sich selbst zur Erleuchtung gekommen ist.*

*Ich verbeuge mich vor dem *Dhamma, der Lehre des *Buddha.*

*Ich verbeuge mich vor dem *Sangha, der seine Lehre praktiziert.*

2. *Ich verbeuge mich vor dem Erhabenen (*Buddha), der die Leidenschaften überwunden hat und durch sich selbst zur Erleuchtung gekommen ist.*

3. Lob dem *Buddha: *Der *Buddha hat die Leidenschaften überwunden und ist durch sich selbst zur Erleuchtung gekommen. Er verfügt über die Weisheit in Theorie und Praxis. Er kennt alle Welten und ist nicht nur ein Lehrer der Menschen, sondern auch der Götter und Brahmagötter. Er hat den *Dhamma gelehrt und den heilsamen Lebenswandel gewiesen. Ich verehere den *Buddha und verbeuge mich vor ihm.*

4. Lob dem *Dhamma: *Man kann den *Dhamma studieren und ausüben. Entscheidend für das Erreichen des Ziels ist die eigene Anstrengung im Hier*

*und Jetzt. Die Lehre ist zeitlos. Ich verehere den *Dhamma und verneige mich vor ihm.*

5. **Lob dem *Sangha:** *Der *Sangha sind die Schüler *Buddhas, die den heilsamen Lebenswandel gemäß der Lehre ausüben. Der *Sangha ist würdig, dass wir ihm Gaben darbringen, und wir erlangen dadurch Verdienste. Ich verehere den *Sangha und verneige mich vor ihm.*

Übertragung der Abend-*Rezitation

*Textzusätze zur Abend-*Rezitation (in der Verbeugung verbleibend:)*

1. *Was immer ich durch Körper, Sprache und Geist Unheilsames gegen den *Buddha getan habe, möge mir dies verziehen sein, und ich werden mich bemühen, in Zukunft Unheilsames zu unterlassen.*
2. *Was immer ich durch Körper, Sprache und Geist Unheilsames gegen den *Dhamma getan habe, möge mir der *Dhamma helfen, damit dies in Zukunft nicht mehr passiert.*
3. *Was immer ich durch Körper, Sprache und Geist Unheilsames gegen den *Sangha getan habe, möge mir der *Sangha helfen, damit dies in Zukunft nicht mehr passiert.*

Die 5 bzw. 8 *Selbstverpflichtungen

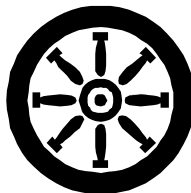
Die bei uns so genannten Selbstverpflichtungen (*Sīla), in der Buddh. Bekenntnis als Übungen bezeichnet, helfen uns zu einem besseren Zusammenleben mit allen anderen Lebewesen. Durch Einhaltung der Selbstverpflichtungen bringen wir uns und andere nicht in Gefahr. Wir erkennen, dass diese Regeln heilsam sind, wir selbst dadurch gute Verdienste erwirken und uns selbst prüfen, also auf eine Kontrolle von außen verzichten.

Ich verpflichte mich gegenüber mir selbst, mich darin zu üben,

1. keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen,
2. Nichtgegebenes nicht zu nehmen (also nicht zu stehlen),
3. keine unheilsamen sexuellen Handlungen (wie Ehebruch) zu begehen,
4. nicht unwahr oder unheilsam zu reden (wobei lügen, tadeln und unnütz reden eingeschlossen sind),
5. mir nicht durch berauschende Mittel (Alkohol, Drogen usw.) das Bewusstsein zu trüben.

Die acht Selbstverpflichtungen sind für den Aufenthalt im *Wat gedacht, die dritte ist verändert:

3. mich jeglicher sexuellen Handlung zu enthalten,
6. mich des Essens nach Sonnenhöchststand zu enthalten (*nach diesem Zeitpunkt gibt es im Kloster keine Mahlzeiten mehr*),
7. nicht zu tanzen, zu singen oder Musik zu hören sowie mich nicht mit Parfüm oder Kosmetik zu verschönern,
8. nicht auf einem hohen, geräumigen oder luxuriösen Bett zu schlafen.



*Rezitation der 5 *Selbstverpflichtungen

ma-jang-pan-de di-sa-ra-ne na-sa-ha pan-dja sie-la-ni-ja-dja-ma*
 tuti-jam-pi ma-jang-pan-de di-sa-ra-ne-na sa-ha pan-dja sie-la-ni-ja-dja-ma*
 dati-jam-pi ma-jang-pan-de di-sa-ra-ne-na sa-ha pan-dja sie-la-ni-ja-dja-ma*
na-mo tas-sa bha-ga-va-to a-ra-ha-to sam-mâ-sam-buddh-das-sa*
 (3-mal)

put-tang sara-nang gat-schamie*

tam-mang sara-nang gat-schamie*

sang-kang sara-nang gat-schamie*

tuti-jampi put-tang sara-nang gat-schamie*

tuti-jampi tam-mang sara-nang gat-schamie*

tuti-jampi sang-kang sara-nang gat-schamie*

dati-jampi put-tang sara-nang gat-schamie*

dati-jampi tam-mang sara-nang gat-schamie*

dati-jampi sang-kang sara-nang gat-schamie* (Mönch) a-ma-pande*

1. pa-na-di-pa-da we-ra-ma-ni sik-ka-pa-tang sa-ma-ti-ja-mi
2. a-din-na-da-na we-ra-ma-ni sik-ka-pa-tang sa-ma-ti-ja-mi
3. ga-me-su-mi-cha-dja-ra we-ra-ma-ni sik-ka-pa-tang sa-ma-ti-ja-mi
4. mu-sa-wa-da we-ra-ma-ni sik-ka-pa-tang sa-ma-ti-ja-mi
5. su-ra-me-ra-ja-mach-cha-pa-ma-dat-ta-na we-ra-ma-ni sik-ka-pa-tang sa-ma-ti-ja-mi

*Rezitation der 8 Selbstverpflichtungen

ma-jang-pan-de di-sa-ra-ne na-sa-ha at-ta-sie-la ni-ja-dja-ma*
 tu-di-jam-pi ma-jang-pan-de di-sa-ra-ne na-sa-ha at-ta-sie-la ni-ja-dja-ma*
 da-di-jam-pi ma-jang-pan-de di-sa-ra-ne na-sa-ha at-ta-sie-la ni-ja-dja-ma
*(weiter mit dem **Fettgedruckten** aus der Rezitation der 5 Selbstverpflichtungen, siehe oben, also :) na-mo tas-sa ...bis...sara-nang gat-schamie**

1. pa-na-di-pa-da we-ra-ma-nie sik-ka-pa-dang sa-ma-ti-jami
2. a-din-na-da-na we-ra-ma-nie- sik-ka-pa-dang sa-ma-ti-jami
3. a-pa-hram-ma-dja-ri-ja we-ra-ma-nie sik-ka-pa-dang sa-ma-ti-jami
4. mu-sa-wa-da we-ra-ma-nie sik-ka-pa-dang sa-ma-ti-jami
5. su-ra-me-ra-ja mach-cha-pa-ma-dat-ta-na we-ra-ma-nie sik-ka-pa-dang sa-ma-ti-jami
6. wi-ga-la-po-cha-na we-ra-ma-nie sik-ka-pa-dang sa-ma-ti-jami
7. nat-dja-kie-da-wa-ti-da-wi-su-ga-tas-sa-na ma-la-kan-ta-wi-le pa-na-ta-ra-na man-ta-na-wi-pu-sa-nat-ta-na we-ra-ma-nie sik-ka-pa-dang sa-ma-ti-jami
8. ut-dja-sa-ja-na-maha-saja-na we-ra-ma-nie sik-ka-pa-dang sa-ma-ti-jami

Kurze Einführung in die Liebende-Güte-Meditation

Die regelmäßige Ausübung Liebender Güte-Meditation morgens und abends verhilft jedem Menschen zu Glück und Zufriedenheit in diesem Leben und zu Harmonie in Familie und Umwelt.

Wir lassen in uns das Gefühl Liebender Güte (Pâli: *Metta) entstehen für uns selbst und alle Lebewesen. Tief im Herzen denken wir: *„Möge ich frei sein von körperlichen und geistigen Leiden, möge ich glücklich sein! Mögen alle Lebewesen frei sein von körperlichen und geistigen Leiden, mögen alle Lebewesen glücklich sein!“*

Anfangs wird das Gefühl erst für sich selbst entwickelt, dann für eine Person, die man liebt, dann für eine Person, zu der man keinerlei gefühlsmäßige Bindung hat (eine „neutrale“ Person), und zuletzt für eine Person, die man nicht mag oder hasst. (Eine Schwierigkeit der Liebenden-Güte-Meditation besteht darin, ***Metta** für alle vier Personen *im gleichen Maß* zu empfinden.)

„Mögen alle Lebewesen im gesamten Universum frei sein von körperlichen und geistigen Leiden, mögen sie glücklich sein!“ Weiter senden wir unsere guten Gedanken und Wünsche - an die Götter in der Brahmawelt - an die Götter im Himmel - an die Menschen - an die Hungergeister - an die Dämonen - an die Tiere der Tierwelt - an die Wesen in der Hölle. *„Mögen alle Lebewesen im gesamten Universum frei sein von körperlichen und geistigen Leiden, mögen sie glücklich sein!“*

Jetzt senden wir Liebende Güte in alle Richtungen aus: Liebende Güte nach vorne, nach hinten, nach rechts, nach links, nach vorne rechts, nach vorne links, nach hinten rechts, nach hinten links, nach oben und nach unten. Wir strahlen das Gefühl Liebender Güte gleichmäßig in alle Richtungen wie eine Lampe aus, jedoch ohne hellen Schein.

Falls die Gedanken abschweifen, richten wir unser Herz auf folgende Gedanken: *„Möge ich frei sein von körperlichen und geistigen Leiden, möge ich glücklich sein! Mögen alle Lebewesen frei sein von körperlichen und geistigen Leiden, mögen alle Lebewesen glücklich sein! Liebende Güte in alle Richtungen - ohne Ende, ohne Grenzen!“*



***ANAPANA-*SATI - Atembetrachtungsmeditation**

Kurze Meditationsanleitung

Die Vergangenheit ist vergangen und die Zukunft nicht interessant. Wichtig ist die Gegenwart und wo wir uns befinden.

Den Körper fühlen (gewahr werden, spüren, wahrnehmen): Anfangen bei den Füßen, das rechte Bein auf dem linken Bein, die Arme, die rechte Hand in der linken Hand, den Leib (Rumpf, Körper) von der Sitzfläche bis zu den Schultern (Brustkasten), den Nacken und den Kopf. Zurück vom Kopf über den Leib, die Arme und Beine. Ca. 3 Minuten weiterüben.

Den Körper fühlen (gewahr werden, spüren, wahrnehmen): Anfangen bei den Füßen, das rechte Bein auf dem linken Bein, die Arme, die rechte Hand in der linken Hand, den Leib (Rumpf, Körper) von der Sitzfläche bis zu den Schultern (Brustkasten), den Nacken, den Kopf, das Gesicht zu der Nasenspitze oder den Nasenlöchern. Dort verweilen wir und beobachten unseren Atem, wie er kommt und geht. Beim Einatmen sagen wir still für uns BUDD, beim Ausatmen DOH (= Buddho, vgl. *Buddha; Thais bevorzugen die Aussprache „putt-to“, „budd-to“ u.ä.). Wir konzentrieren uns auf den Atem und die Worte für ca. 10 Minuten.

Danach konzentrieren wir uns auf den Atem, wie er durch die Nasenspitze oder Nasenlöcher kommt und geht und denken unabhängig vom Atem ununterbrochen ganz schnell hintereinander an das Wort BUDD-DOH, BUDD-DOH usw. für ca. 3 Minuten.

Jetzt beobachten und spüren wir unseren Körper bei jedem Einatmen und bei jedem Ausatmen. Als Zentrum darf man zwischen Nasenspitze oder Nasenlöchern, dem Solarplexus und dem Bauchnabel selber frei wählen. Wichtig ist einatmen, den Körper spüren, ausatmen, den Körper spüren, einatmen, den Körper spüren, ausatmen, den Körper spüren, einatmen, den Körper spüren, ausatmen, den Körper spüren, immer und immer wieder.

(Sollten die Gedanken soweit abschweifen oder man sehr müde werden, kann man wieder für ca. 10 Minuten das Wort BUDD-DOH einführen.)

Anschließend konzentrieren wir uns auf den Atem, wie er durch die Nasenspitze oder Nasenlöcher kommt und geht und denken unabhängig vom Atem ununterbrochen ganz schnell hintereinander an das Wort BUDD-DOH, BUDD-DOH usw., ca. 3 Minuten.)

Weiter konzentrieren wir uns auf die Nasenspitze oder Nasenlöcher und atmen frei von allen Gedanken ein und aus. Immer wieder nur ein- und ausatmen ohne irgendwelche Gedanken zu haben, ca. 10 Minuten.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich um kein Mantra im Sinne des Vajrayāna (Tibet. Buddhismus u.a.) handelt, auch nicht um eine Anrufung. („Buddho“ lautet auf *Pāli der Nominativ, „Buddha“ der Vokativ.) Statt des Wiederholungswortes BUDD-DOH können Christen auch JE-SU(S) oder Atheisten EIN-AUS oder EINS-ZWEI benutzen.

Kurze Anleitung zur Gehmeditation

Einen geraden Weg ca. 15-20 m im Freien oder entsprechend kleiner im Haus aussuchen, jedoch mindestens sieben Schritte lang. Nicht im Kreis laufen. Möglichst barfuss oder in Strümpfen gehen.

Den Blick nach unten ca. 2-3 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 BUDD und DOH sagen. Die Konzentration wird auf die Empfindungen in der Fußsohle gerichtet. Ebenso kann man sich auf die Bewegung des Beines oder des Knies konzentrieren, z.B. wenn man Schuhe trägt. Zwischendurch kann man auch sehr schell hintereinander für wenige Minuten BUDD-DOH, BUDD-DOH usw. sagen.

Der Atem ist unabhängig von der Schrittfolge und kann mit zunehmendem Meditationserfolg mitbeobachtet werden. Die Konzentration kann sich wie bei ANAPANA-*SATI auf Nasenspitze, Nasenlöcher, Solarplexus oder den Nabel richten.

Vor jeder Wende oder auf der Strecke kann man für wenige Sekunden bis Minuten anhalten und sich vertiefen. Bei eintretender Müdigkeit etwas energischer gehen, dann wieder in den normalen Rhythmus zurückkehren. Anfangs sollten ca. 30 Minuten geübt werden.

*Eine anschließende *ANAPANA-*SATI-Meditation wäre sehr sinnvoll.*

Tagesablauf für Meditationsgäste

Den Tagesablauf für die jeweilige Veranstaltung bitten wir aus dem entsprechenden Faltblatt oder den Aushängen im *Wat zu entnehmen.

- In den Pausen sollten nicht unbedingt buddhistische Bücher gelesen oder viel geredet werden, besser ist es sich auszuruhen.
- Unser Wunsch für Sie ist: Mögen Sie Ihr Glück durch die Ausübung der buddhistische *Praxis*, durch das *Praktizieren* von *Dhamma, finden!

Regeln bei mehrtägigem Aufenthalt im *Wat

1. Besucher und Besucherinnen, die gerne hier zum Meditieren bleiben wollen, müssen mit einem Mönch die geplante Dauer absprechen. Die maximale Dauer beträgt 7 Tage.
2. Während des Aufenthaltes sollten die *acht* Selbstverpflichtungen (*Sīla) eingehalten werden. (Durch das Tragen schwarz-weißer oder weißer Kleidung wird auch den anderen Besuchern verdeutlicht, daß man die acht Selbstverpflichtungen einhält.)
In Ausnahmefällen können Abweichungen zugelassen werden.
3. Termine für Einführungen und Einweisungen in die Meditation können mit einem Mönch individuell vereinbart werden.
4. Das Austauschen von persönlichen Erfahrungen beim Meditieren mit anderen Meditierenden ist nicht sinnvoll, da jeder Mensch seine eigenen Erfahrungen macht. Auftauchende Fragen und Schwierigkeiten, die die Meditation oder den Aufenthalt im *Wat betreffen, können jederzeit mit dem Mönch besprochen werden.
5. Es gibt kein Redeverbot im *Wat. Für Meditierende ist jedoch weniger sprechen besser, weil die Meditationen dann erfolgreicher sein kann - so die Erfahrung.
6. Die Teilnahme an der Morgen- *Rezitation wird erwartet. Dagegen wird die *aktive* Teilnahme an der Liturgie (dreimaliges Verbeugen vor Buddha / vor der Buddha-Statue und den Mönchen, Mitrezitieren, ohne Stuhl sitzen etc.) von nicht- buddhistischen Meditationsgästen *nicht erwartet*. Die Selbstverpflichtung Nr. 6 (siehe Seite 13) ist zu beachten. Nach dem Essen sollten die Gäste ihr Geschirr selber abwaschen.
7. Während des Aufenthaltes ist das Zimmer sauber zu halten. Alle dem Kloster gehörenden Gegenstände müssen zurückgegeben werden. Das

Zimmer ist vor Verlassen des Klosters zu reinigen. Beschädigtes oder verlorenes Klostereigentum muss erstattet werden.

Einige Verhaltensregeln

Betreten von Sakralräumen. Nach indischer und asiatischer Sitte werden beim Betreten von Tempeln die Schuhe ausgezogen.

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

GrüÙen. Händeschütteln ist eine europäische Sitte und andernorts ungebräuchlich. In Thailand und anderen *Theravâda-Ländern begrüÙt man sich mit dem **Wai**. Dabei werden die Handflächen aneinandergelegt und in Brusthöhe 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 eine schwere Beleidigung. Das gilt auch Kindern gegenüber, denen man nicht über die Haare streichen darf. (Nicht anstößig ist dieses Verhalten nur 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 oben Gesagte ist mit besonderer Achtsamkeit im Umgang mit den Mönchen zu beherzigen:

- Die Fußsohlen dürfen nicht zum Mönch hin zeigen.
- Mönche sollten nicht berührt werden - weder von Männern noch von Frauen; folglich wird ihnen auch nicht die Hand zum Gruß geboten. Das gleiche gilt im Umgang mit *Upâsakas / Upâsikâs (erkennbar an der weißen bzw. schwarz-weiÙen Bekleidung): Männer berühren keine *Upâsikâ, Frauen keinen *Upâsaka.
- Eine in Thailand wieder eingeführte Ordensregel ist es, dass Frauen Mönchen die Essensspende (oder sonstige Dinge) nicht direkt reichen, sondern auf einem vom Mönch ausgebreiteten Tuch darbieten. Das

gleiche gilt für Männer im Umgang mit Nonnen und *Upasikas, wodurch deutlich wird, dass diese Form nicht frauenfeindlichen Ursprungs ist. Die Sitte, den anderen Menschen ausreden zu lassen, ist auch im westlichen Kulturkreis bekannt und gilt als ein Gebot der Höflichkeit. Da der Mönch Lehrer des *Dhamma ist, kommt ihm diese Respektsbezeugung in besonderem Maße zu.



*Rezitation der *Zufluchtnahme

a-ra-hang sam-ma-sam-put-to pa-ka-wa* put-dang-pa-ka-wan dang
a-pi-wa-te-mi (*Krap = Verbeugung; * = kurze Sprechpause*)

sa-whag-ka-do pa-ka-wa-da tam-mo* tam-mang-na-ma-sa-mi
(*Krap*)

su-ba-di-ban-no pa-ka-wa-do sa-wa-ga-sang-ko* sang-kang na-ma-
mi (*Krap*)

na-mo tas-sa bha-ga-va-to a-ra-ha-to sam-mâ-sam-buddh-das-sa*
na-mo tas-sa bha-ga-va-to a-ra-ha-to sam-mâ-sam-budhd-das-sa*
na-mo tas-sa bha-ga-va-to a-ra-ha-to sam-mâ-sam-buddh-das-sa*
put-tang sara-nang gat-schamie*

tam-mang sara-nang gat-schamie*

sang-kang sara-nang gat-schamie*

tuti-jampi put-tang sara-nang gat-schamie*

tuti-jampi tam-mang sara-nang gat-schamie*

tuti-jampi sang-kang sara-nang gat-schamie*

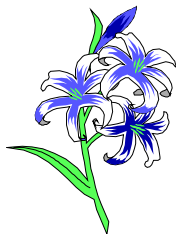
dati-jampi put-tang sara-nang gat-schamie*

dati-jampi tam-mang sara-nang gat-schamie*

dati-jampi sang-kang sara-nang gat-schamie*

e-sa-hang pan-de su-dschi-ra ba-ri-nip-but-tam-bi-dang* ba-ka-
wan-dang sa-ra-nang-kasch-scha-mi* tam-man-dscha sang-kang-
dscha-but-ta ma-ma-go-di mang sang-koo-ta-re-du (3-mal)

(*In Thai:*) ka-dä-tan-puu-dscha-rön-ka-pa-dschao-töng-pra-puu-mie-
pra-pag dschao-pra-ong-nhan mä-ba-ri-ni-pan-läw-tang-pra-tam-ma
dschao-pra-song-ka-dschao wa-ben-tie-püng-tie-ra-lüg-koo-pra
song-dlong-dscham-ka-pa-dschao-wei-wa-pen-but-ta-ma-ga



Glossar

P = *Pāli
m = männlich

S = *Sanskrit
f = weiblich

T = Thailändisch
n = sächlich

- Ajahn** (T; verschiedene Schreibweisen, sprich: a-dschaan; vgl. P: ācariya; S: ācārya) Lehrer
- Ānāpāna-*Sati** (P) Achtsamkeit (*Sati, sprich: satti) beim Ein- und Ausatmen. A. ist keine Atemübung (vgl. Yoga), sondern eine Konzentrationsübung, wobei die Atmung - anders als bei der Zen-Meditation - nicht beeinflusst wird.
- Bhante** (P) Anrede für einen Mönch, wörtl.: „Ehrwürdiger!“, in Sri Lanka gebräuchlich
- Bhikkhu** (P; S: bhikṣu) ordiniertes buddhistischer Mönch, vgl. *Tan und *Phra. Die Ordination „ist keine Einweihung in eine Mysteriengenossenschaft, auch kein sakramentaler Akt wie eine Mönchsweihe der christlichen Ostkirche, sondern ein bloßer Rechtsakt. [...] Die buddhistischen Mönche legen keine ‘ewigen Gelübde’ ab, sie können darum jederzeit aus dem Mönchsleben ins Weltleben zurückkehren“ (F. Heiler, Die Religionen der Menschheit, hrsg. v. K. Goldammer, 5. Aufl., Stuttgart 1991, S. 183 f.).
- Bindabhad** (T; P: pindapāta, S: pindapātra) täglicher Almosensammelgang der Mönche um Nahrung
- Buddha** (P = S) der Erwachte; der Erleuchtete. Wenn *Theravāda-Buddhisten ‘Buddha’ verehren oder von ‘Buddha’ reden, meinen sie im allgemeinen den historischen Buddha, nämlich Siddhattha Gotama (P; S: Siddhārtha Gautama) Buddha, auch ‘Sakyamuni’ (P; S: Śakyamuni, ś = sch) genannt. Der hist. Buddha hat weder einen Anspruch auf Göttlichkeit noch auf Einzigartigkeit erhoben. Der *Pāli-Kanon nennt sechs (mythische) Buddhas vor Gotama und prophezeit einen Buddha der Zukunft namens Metteyya (P; S: Maitreya). „Einsichten ohne Nutzen für die Leidensbefreiung betrachtete der [historische] Buddha als wertlos: Er war ein Heilspolitiker, kein Metaphysiker“ (H. W. Schumann, Buddhismus. Stifter, Schulen und Systeme, 2. Aufl., Olten / Freiburg i. Br. 1978, S. 59).
- Buscha** siehe unter *Pūjā
- Dhamma** (m!) (P; S: dharma) Hauptbedeutung: die Lehre (des *Buddha); weitere Bedeutungen: Gesetz, Norm, kosmische Ordnung, Wahrheit, Geistesinhalt / Denkobjekt, Daseinsfaktor(en), Sachverhalt / Ding
- Kuti** (P = T; sprich: kutti) Mönchswohnung, wörtl.: Hütte
- Luang Pi** (T) ehrenvolle Anrede für einen Mönch etwa im mittleren Alter, wörtl.: „ehrwürdiger Bruder!“
- Luang Poh** (T) ehrenvolle Anrede für einen Mönch etwa in Alter eines Seniors, wörtl.: „ehrwürdiger Vater!“
- Luang Buh** (T) ehrenvolle Anrede für einen Mönch im hohen Alter, wörtl.: „ehrwürdiger Großpapa!“
- Maekao** (T, sprich: mā-kau) Klosterbesucherin, Meditationsschülerin, welche die acht Selbstverpflichtungen (atthanga *sīla) einhalten will, Upasika im Sinne der zweiten Bedeutung (siehe unter *Upāsaka).

Mettâ (P; S: maitri) Liebende Güte, 'Allgüte'; mettâ-bhâvanâ (P): Liebende-Güte-Meditation; mettâ-sutta (P): *Sutta von der Liebenden Güte, eines der populärsten *Rezitationstexte des *Theravâda, im *Pâli-Kanon überliefert (Snip 1,8 = Khp 9)

Pahkao (T, sprich: pa-kau) Klosterbesucher, Meditationsschüler, der die acht Selbstverpflichtungen (atthanga *sîla) einhalten will, *Upâsaka im Sinne der zweiten Bedeutung (siehe unter *Upâsaka).

Pâli wörtl.: Text; mittelindoarische Sprache, in der die „heiligen“. Schriften (*Pâli-Kanon) des *Theravâda-Buddhismus abgefaßt sind. Der historische *Buddha sprach nicht Pâli, sondern einen Dialekt des Königreiches Magadha, aus dem er stammte, Mâgadhî genannt.

„Als bisheriges Ergebnis der langen Kontroverse über den *sprachlichen Charakter des Pâli* darf man festhalten, dass Pâli ein Dialekt des westlichen Zentralindiens, und zwar wohl der Dialekt von Vidišâ im heutigen Madhya Pradesh, der Heimat des Ceylon-Missionars Mahinda [...], gewesen ist. Die ältesten buddh. Texte sind mithin aus dem östlicheren Dialekt von Magadha, der Heimat des Buddha, ins Pâli übertragen worden [...]. Dabei sind einzelne Wörter und Formen dieses Dialekts beibehalten worden. Die älteste Pâli-Prosa stellt, abgesehen von diesen sog. Magadhismen, eine ziemlich einheitliche Sprachform dar [...].

Nach der im 1. Jh. v. Chr. in Ceylon erfolgten schriftlichen Aufzeichnung des Pâli-Kanons [...] wurde Pâli zur Kirchensprache des Theravâda-Buddhismus [...] mit seiner umfangreichen Literatur; es dient bis heute als internationale religiöse Sprache der Theravâda- Buddhisten“ (H.Beichert / G.Roth in: H.Beichert / G.v.Simon (Hrsg.) Einführung in die Indologie. Stand, Methoden, Aufgaben, 2., erg. Neuausg., Darmstadt 1993, S. 26; Hervorhebung im Original).

Es existieren unterschiedliche Aussprachetraditionen - in den *Theravâda- Ländern ebenso wie in verschiedenen Gelehrtenkreisen. So wird beispielsweise auf Sri Lanka das *Pâli anders als in Thailand ausgesprochen, deutsche Indologen bevorzugen eine andere Aussprache als singhalesische oder indische Gelehrte - usw.

Pâli-Kanon die Sammlung der „heiligen“ Schriften, die in *Pâli überliefert sind, bestehend aus drei großen Teilen: Sammlung (wörtl.: Korb) der Ordenszucht (*Vinaya-pitaka) - Slg. der Lehreden (*Sutta-pitaka) - Slg. der scholastischen Erörterungen (Abhidhamma-pitaka); die buddh. Bezeichnung für den P. lautet wörtlich „Dreikorb“ (P: ti-pitaka; S: tri-pitaka). Der *Theravâda- Buddhismus hat ein ganz anderes Verhältnis zu seinen hl. Schriften als die anderen (Welt-) Religionen: Ein fundamentalistisches Schriftprinzip, die klerikale Monopolisierung der Schriftauslegung und intellektuelle oder gar rituelle Schriftverehrung sind ihm gänzlich fremd.

Pansa (T; P: vassâ) Regenzeitklausur für Mönche, siehe dazu auch die Erläuterung zu *Khao**Pansa auf S. 7 f.

Pûjâ (f) (P = S) Verehrung, Zeremonie; Thai-Aussprache: bu-schâa

Phra (T, sprich: praa) Mönch, siehe auch *Bhikkhu und *Tan

Rapon (T, sprich: ra-pónn; auch: lapón) Segen oder Segenswünsche der Mönche nach der Essensspende. Dieser Ritus ist *im Sinne des* *Theravâda weder als sakramentaler Akt (im christlich-theologischen Sinne) noch als magische Manipulation aufzufassen.

Rezitation siehe unter *Suatmon

Sâlâ (f) (P = T) (Versammlungs-) Halle

- Sangha** (m!) (P = S) die buddh. Gemeinde; 1. (im engeren Sinne) die Gesamtheit der Mönche und Nonnen, 2. (im weiteren Sinne) alle buddh. Gläubigen (Mönche, Nonnen, Laienanhänger/innen)
- Sanghatan** Sachspenden für die Mönche oder das Kloster
- Sanskrit** altindische (indo-arische / indoeuropäische) Sprache; S. ist die klassische Literatursprache Indiens und die Sakralsprache ('heilige Sprache') der Hinduisten und Mahâyâna-Buddhisten. Unterschieden wird in vedisches, klassisches und buddh. (auch: hybrides) S.
- Sati** (f) (P; S: smṛiti) Achtsamkeit, Konzentration
- Satipatthâna** (n) (P; S: smṛiti-upasthâna), wörtl.: die (vier) Grundlagen (auch: Erweckungen) der Achtsamkeit; Meditationsmethode, bei der sich die Achtsamkeit auf vier Gebiete richtet: Körper, Gefühl / Empfindungen, Geist / Bewußtseinszustand und Geistobjekte.
- Selbstverpflichtungen** siehe unter *Sîla
- Sîla** (n!), (P; S: sîla) Sittlichkeit; pañca sîla (P) die fünf Selbstverpflichtungen (auch: Gebote, Tugendregeln, ethischen Regeln, Bemühungen), die für alle Buddhisten, also auch für Laien, gelten; atthanga sîla (P): die acht Selbstverpflichtungen, die mehrere Tage verweilende Klostergäste und Laien an 'Buddha-Tagen' (*Upôsatha) versprechen einzuhalten; dasa sîla (P): die zehn Selbstverpflichtungen, die für Mönche, Nonnen und Novizen gelten.
- Suatmon** (T) wörtl.: beten, rezitieren; *Theravâda-Buddhisten beten nicht, sondern rezitieren. Es gibt keine Bittgebete (wie z.B. in den monotheistischen Weltreligionen), denn *nach* *Theravâda-Auffassung ist 1. der *Buddha kein übernatürlicher Retter (Heiland), und 2. ist, weil er bei seinem Tod ins Vollkommene Nirvana (S: pari-nirvâna, P: pari-nibbâna) einging, keine Kommunikation zwischen ihm und der Welt (nebst den himmlischen und höllischen Existenzbereichen) möglich, d.h., der *Buddha kann den Lobpreis, den ihm der *Sangha darbringt, weder hören noch an ihn gerichtete Bitten und Wünsche erhören.
- Sutta** (n) (P; S: sūtra) wörtl.: Leitfaden, Schnur; 1. Lehrrede / Predigt (des *Buddha), 2. allg.: hl. Schrift, besonders lehrhaften Inhalts; hl. Text
- Thera** Thai-Äquivalent von „Phra“
- Theravâda** (P; S: Sthaviravâda) wörtl.: die Lehre der Alten, d.h. die Lehre des älteren (ursprünglichen) Buddhismus, auch Hînayana, „Kleines Fahrzeug“, genannt, im Gegensatz zu den späteren Lehrentwicklungen des Mahâyâna („Großes Fahrzeug“) und des Vajrayâna („Diamantfahrzeug“). Zum Mahâyâna gehört z.B. der Zen-Buddhismus, zum Vajrayâna z.B. der Tibetische Buddhismus. Die wichtigsten Lehren des Th. sind : 1. Bezugspunkt und einzige Autorität ist der *Dhamma, wie er im *Pâli-Kanon greifbar ist, 2. die Vier Edlen Wahrheiten, 3. die Lehre vom Bedingten Entstehen (P: paticca-samuppâda, S: pratîtya-samutpâda), 4. die anattâ-Lehre (P, S: anâtman; Lehre vom Nicht-Ich / Nicht-Selbst). Der Th. kennt keinerlei Geheim-Initiationen (Einweihungen), esoterische Lehren oder Geheimpraktiken. Zwei grundsätzliche Unterscheidungen sind zu machen: 1. Die 'reine Lehre' des Th. ist *nicht* mit dem Volksbuddhismus *identisch*. 2. Der Th. kommt (historisch-kritisch gesehen) dem Ur-Buddhismus zwar am nächsten, ist jedoch nicht mit ihm gleichzusetzen. Dieser ist (religionswissenschaftlich gesehen) nur hypothetisch rekonstruierbar.
- Tan** (T) Mönch (Thai-Äquivalent von *Thera), siehe auch *Bhikkhu und *Phra

Tambun (T, wörtl.: Gutes tun; vgl. P = S: dāna) das freiwillige Geben von Materiellem (z.B. Essen und Kleidung an die Mönche), Arbeitskraft (z.B. tätige Mithilfe im Kloster) und Weisheit (z.B. Mithilfe bei der Verbreitung der buddh. Lehre). Der spirituelle Zweck des Spendens ist die Überwindung von Gier und Egoismus sowie das Erwerben religiöser Verdienste ('karmisch heilsamer Taten').

Ti-ratana (P; S: triratna, T: phra-ratana-trei) die Drei Juwelen (auch: Kleinodien / Kostbarkeiten); buddh. Bezeichnung für *Buddha, *Dhamma, *Sangha

Upāsaka (m), Upāsikā (f) (P) wörtl.: Dabeisitzende(r); 1. buddh. Laie, der *Zuflucht genommen hat und die fünf Selbstverpflichtungen (pañca *sīla) einhält, 2. buddh. Laie, der zu besonderer Gelegenheit (z.B. *Uposatha) die acht Selbstverpflichtungen (atthanga *sīla) einhalten will.

Uposatha (P) Feiertage an den Tagen des Vollmondes und des Neumondes. Im westlichen Kulturkreis werden aus praktischen Gründen die 'Buddhatage' zumeist sonntags begangen.

Vier Edlen Wahrheiten, die siehe Buddhistisches Bekenntnis, hier: S. 4

Vinaya (P; S) wörtl.: Disziplin; 1. Bezeichnung der buddh. Ordensregeln, 2. Kompendium der Ordensregeln. Ein großer Teil der 227 Regeln für Mönche (und 311 für Nonnen) sind Übungs- und Verhaltensregeln, die nicht mit der eigentlichen buddh. Ethik, dem *Sīla, verwechselt werden dürfen.

Vipassanā (f) (P; S: vipaṣyanā) Einsicht, Hellblick, Klarblick; intuitives Erkennen; vipassanā-bhāvanā (P) Einsichts- (auch: Hellblick-, Klarblick-) Meditation

Waldtradition ist die Bezeichnung für eine Lebensform (nicht für eine Schulrichtung, einen Orden oder dergleichen!) des *Theravāda-Mönchtums (der Gegenbegriff ist „Stadttradition“). Die *Waldtradition orientiert sich so nahe wie möglich an den Ordensregeln des *Pāli-Kanon (*Vinaya) und hat ihre originären Schwerpunkte in Meditation, Unterweisung in buddhistischer Lehre und Lebensführung sowie in praktischer Seelsorge. *Ajahn Chah (1918-1992), einer der bekanntesten Vertreter dieser Tradition, sagte: „Die Arbeit eines Mönches besteht zu 80 bis 90 Prozent darin, sich der eigenen Praxis zu widmen, die übrige Zeit kann damit verbracht werden, der Öffentlichkeit von Nutzen zu sein. Selbst dann sollten diejenigen, die die Bevölkerung belehren, solche sein, die sich selbst unter Kontrolle haben, die nicht mit eigenen Problemen beschäftigt sind und somit anderen helfen“ (zit. n. J. Kornfield / P. Breitner (Hg.), Ein stiller Waldteich, Berlin 1996, S. 114). - „Diese Bewegung [= die Waldtradition] ist auch ein Protest gegen die immer stärker auf weltliche Angelegenheiten ausgerichtete Lebensweise vieler Dorf- und Stadtmönche“ (M.B. Carrithers, in: Die Welt des Buddhismus, hrsg. v. H. Bechert u. R. Gombrich, München 1984, S. 118; vgl. auch S. 142-144).

Wat (T) Kloster (auch: Tempel); vgl. P = S: vihāra

Zufluchtnahme („die Dreifache Zufluchtnahme“; P: ti-sarana, S: tri-śarana) bezeichnet das Bekenntnis zu den 'Drei Juwelen' (*ti-ratana) („Ich nehme meine Zuflucht zu *Buddha, . . . zum *Dhamma, . . . zum *Sangha“). 'Z.' hat zwei Bedeutungen: 1. die Konversion zum buddhistischen Glauben, 2. das Wiederholen der Formel, z.B. bei privaten Andachten oder an 'Buddha-Tagen' (*Uposatha). Die Z. im ersten Sinne ist kein sakramentaler (heilsmagischer) Akt, wie z.B. die christliche Taufe; Z. im zweiten Sinne ist kein Glaubensbekenntnis im engeren Sinne (wie z.B. das Apostolische Glaubensbekenntnis im Christentum), sondern drückt Verehrung, Handlungsorientierung und *Selbstverpflichtung (vgl. *Sīla) aus. Buddhist oder Buddhistin wird man nicht durch

ein Ritual, sondern durch Praktizieren des Achtfachen Pfades, der vierten der *Vier Edlen Wahrheiten. Da die Z. *kein* Weiheritus zur Aufnahme in eine Mysteriengemeinschaft ist, muss die Z. nicht öffentlich, also z. B. vor Mönchen in einem Kloster, sondern kann auch privat und in der Stille des Herzens erfolgen.

Hinweis zur Literatur

„Die *Literatur über den Buddhismus* ist unübersehbar groß; ein beträchtlicher Teil davon ist jedoch wissenschaftlich wertlos, da ständig die gleichen Informationen, oft missverstanden, wiederholt werden, veranlasst durch eine seit Jahren anhaltende Hochkonjunktur auf dem Büchermarkt für populäre Publikationen auf diesem Gebiet. Daher ist besondere Sorgfalt bei der Auswahl der Informationsquellen am Platz.“

Nutzen Sie die Internetseite vom Wat Puttabenjapon. Dort finden Sie die herausgegebenen Publikationen als Pdf-files zum Download. Diese sind über den Buchhandel *nicht erhältlich*. Fragen zu buddh. Quellentexten, populär- und fachwissenschaftlichen Büchern etc. zum Thema Buddhismus (einschl. Meditation, Spiritualität, buddh. Praxis) beantworten wir gerne persönlich und individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt.

© Copyright beim Wat Puttabenjapon (6.Version Mai 2005)

Darf, auch auszugsweise, nur nach Rücksprache mit dem Wat in angemessener Form veröffentlicht und kostenlos weitergegeben werden.

*Aus der Rede des Buddha an die Kâlâmer (Kâlâma-*Sutta)*

So habe ich gehört:

Einstmals kam der Erhabene [...] zu einer Stadt der Kâlâmer namens Kesaputta. [...] Und es begaben sich die Kâlâmer aus Kesaputta dorthin, wo der Erhabene weilte [...] und [...] sprachen [...] zum Erhabenen also:

„Es kommen da, o Herr, einige Asketen und Brahmanen nach Kesaputta; die lassen bloß ihren eigenen Glauben leuchten und glänzen, den Glauben anderer aber beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. [...] Da sind wir denn, o Herr, im Unklaren, sind im Zweifel, wer wohl von diesen Asketen und Brahmanen Wahres, und wer Falsches lehrt.“ -

„Recht habt ihr, Kâlâmer, daß ihr da im Unklaren seid und Zweifel hegt. In einer Sache, bei der man wirklich im Unklaren sein kann, ist euch Zweifel aufgestiegen.

Geht, Kâlâmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kâlâmer, selber erkennt: ‘Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden’, dann, o Kâlâmer, möget ihr sie aufgeben. [...] Wenn ihr aber, Kâlâmer, selber erkennt: ‘Diese Dinge sind heilsam, sind untadelig, werden von den Verständigen gepriesen, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Segen und Wohl’, dann, o Kâlâmer, möget ihr sie euch zu eigen machen.“ [...]

(A III, 66; übers. v. Nyanatiloka)



Wo wir sind

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

Unsere Adresse:

Wat Puttabenjapon *Buddhistisches Kloster*

Felgenstraße 36, D-63505 Langenselbold

Telefon 06184-3615 Fax 06184-901095

