

RESPEKT

in der buddhistischen Alltagspraxis



Ehrwürdige Shifu Simplicity

Ehrwürdige Shifu Simplicity

ist eine deutsche buddhistische Nonne.
1998 unter Meister Thích Nhất Hạnh ordiniert,
wechselte sie 2004 nach Taiwan zum Chan-
Kloster Chung Tai unter Meister Wei Chueh.
2018 eröffnete sie das Miao Fa Zentrum
in Berlin.

Dieses Buch kann kostenlos beim
Miao Fa Zentrum
für Meditation und Chan Buddhismus
bezogen werden. *www.miao-fa.de*
info@miao-fa.de

Erste Edition, November 2020

RESPEKT

in der buddhistischen Alltagspraxis

Ehrwürdige Shifu Simplicity

INHALTSVERZEICHNIS

Respekt	1
Respekt als Gegenmittel gegen Stolz	5
Verehrung	13
Die Drei Juwelen	15
Respekt konkret praktiziert	22
Respekt vor Buddha	23
Respekt vor dem Dharma	28
Respekt vor der Sangha	31
Respekt anderen Praktizierenden gegenüber	37
Die Niederwerfung	38
Auflösung karmischer Hindernisse durch Respekt	42

Respekt



Respekt ist eine wichtige Tugend und eine positive Qualität des Geistes, die nicht nur für das harmonische Zusammenleben einer Gesellschaft unerlässlich ist, sondern auch auf dem buddhistischen Weg eine wichtige Rolle spielt.

Respekt ist auf Anerkennung und Bewunderung beruhende Achtung. Er beinhaltet auch Ehrfurcht und Ehrerbietung.

Respekt hat zwei verschiedenen Aspekte, erstens einen horizontalen: Er zeigt sich in der Toleranz und Anerkennung gegenüber allen Menschen, um präziser zu sein, gegenüber allen fühlenden Wesen.

Im Buddhismus wissen wir, dass alle fühlenden Wesen (Menschen, Tiere und andere) die Buddha Natur haben, das Potential zur vollständigen Erleuchtung haben. Das ist unser aller kostbarstes Gut. In diesem Sinne sind alle Wesen gleichwertig und sollten respektiert und geachtet werden. Wir sind allen gegenüber höflich und zuvorkommend.

Ferner möchte jedes Wesen glücklich leben. Unser Respekt drückt sich auch dadurch aus, dass wir keinem Wesen bewusst schaden. Ferner schließt das auch mit ein, das Eigentum anderer und der Gemeinschaft zu achten. Wenn beispielsweise U-Bahnen oder Hauswände besprüht werden, ist das respektlos gegenüber anderen.

Es gibt zweitens einen vertikalen Aspekt, den wir auch nicht außer Acht lassen sollten. In der Gesellschaft übernimmt jeder eine andere Rolle und es existiert eine Hierarchie.

Zum Beispiel wäre da die Hierarchie des Alters. Es gibt Menschen, die früher geboren und Menschen, die später geboren wurden.

Es gibt eine Hierarchie gemäß bestimmten Positionen in Bezug auf unser persönliches Leben und die Gesellschaft. Diese Hierarchie stellt nicht die oben erwähnte Gleichwertigkeit aller Wesen in Frage. Trotzdem gibt es auf der relativen Ebene Unterschiede, die nicht geleugnet werden können. (Die relative Ebene ist die konventionelle Ebene, in der wir gewohnter Weise denken und handeln.

Es ist aber nur eine von drei Ebenen der Wahrheit. Es folgen die Ebenen der Leerheit und die absolute Ebene.) Auch in der Tierwelt gibt es eine Hierarchie.

Ohne Hierarchie würde unsere Gesellschaft in Chaos versinken. Im weltlichen Leben ist es wichtig, gewissen Personen gegenüber unseren Respekt auszudrücken.

Dazu gehören die Eltern, ältere Menschen, Lehrer, Vorgesetzte und Personen, die in verantwortungsvollen Positionen stehen oder der Gesellschaft durch besonderen Einsatz dienen.

Wenn Lehrer von Schülern beschimpft werden, Polizeibeamte und Rettungskräfte angegriffen werden, Politiker Morddrohungen erhalten, dann sind das Zeichen der Verrohung unserer Gesellschaft, in der es an Respekt mangelt.

Respekt muss von klein auf aktiv vermittelt werden. Wenn jeder ungezügelt tut und sagt, was er oder sie möchte, dann treffen die Egos der verschiedenen Menschen aufeinander und es kommt unweigerlich zu Konflikten.

Respekt als Gegenmittel gegen Stolz



In der buddhistischen Praxis spielt der Respekt auch auf eine andere Weise eine ganz besondere Rolle. Respekt ist das Gegengift gegen Stolz und Arroganz.

Es ist der Stolz, der uns an der Erleuchtung hindert, denn er ist neben Gier, Ärger, Unwissenheit, Zweifel und falschen Ansichten eines der sechs Gifte unseres Geistes.

Ein Geist, erfüllt von Stolz, ist verschlossen und kann das Dharma nicht empfangen. Auch im Alltag kann Stolz zu vielen Hindernissen führen. Arrogante Menschen werden von anderen gemieden und ihre guten Fähigkeiten können

keinen Ausdruck finden. Arroganz ist auch eine Art von Unwissenheit.

Stolz kann sich dabei von verschiedenen Seiten zeigen und ist für uns häufig schwer zu erkennen.

Beispielsweise in folgenden Situationen kommt Stolz und Arroganz auf: wir sind offensichtlich besser als jemand anders und uns dessen vollkommen bewusst und fühlen uns überlegen, oder wir sind genauso gut wie der andere, denken aber, wir seien besser und sind deshalb arrogant und verblendet.

Weiterhin kann es vorkommen, dass der andere besser ist, wir aber meinen, wir seien mindestens genauso gut oder sogar besser und sind arrogant.

Stolz kann sich aber auch so manifestieren, dass wir wissen, der andere ist viel besser und

wir aber sind zu stolz, vom anderen etwas anzunehmen und zu lernen.

Selbst das Minderwertigkeitsgefühl ist eine Variante von Stolz. Wir sprechen insgesamt von sieben Arten von Stolz.

Stolz ist eine Manifestation des Egos. Der Anlass unseres Stolzes kann dabei sehr vielfältig sein. Es können unsere Fähigkeiten sein, unser Aussehen, unsere Herkunft, unsere Bildung, unsere Titel und Position, unsere Gesundheit, die Leistungen unserer Kinder und auch unsere buddhistische Praxis (Ethik, Achtsamkeit, Samadhi, Weisheit).

Die Wurzel des Stolzes liegt unserer Existenz selbst, in der Anhaftung an unser Ego. Wir halten uns für die wichtigste Person auf der Welt und alles sollte sich nach unseren Vorstellungen richten und exakt unserer Meinung entsprechen.

Das Dharma ist sehr subtil und unser Geist meist zu grob, um es zu empfangen. Die aktive Kultivierung von Respekt ohne Hintergedanken, wie die Aussicht auf Vorteile, hilft dabei, unseren Geist zu öffnen und karmische Hindernisse aufzulösen. Dies ist ein Prozess, der nicht kognitiv von statten geht.

Eine Geschichte aus Buddhas Zeiten kann dies verdeutlichen:

Eine Familie lud regelmäßig Mönche zum Essen ein. Es wurde jeweils eine andere Gruppe Mönche dort hingeschickt, um diese Einladung anzunehmen. Nach dem Essen gab der jeweils älteste Mönch in der Gruppe einen Dharmavortrag für die Anwesenden. In der Sangha lebte ein älterer Mönch, der weder im Dharma gebildet war, noch über eine gute Praxis verfügte.

Eines Tages ergab es sich, dass er der älteste in der Gruppe von eingeladenen Mönchen war

und er war an der Reihe, einen Dharmavortrag zu geben. Schon während des Essens war er ganz besorgt, denn er wusste nicht, was er sagen sollte.

Er versuchte sich zu entschuldigen, doch die Haushälter ließen sich nicht von Ihrem Wunsch abbringen. Er setzte sich auf den Dharmastuhl und der Haushälter warf sich dreimal respektvoll nieder und bat ihn, das Dharma zu lehren.

Der Mönch wusste absolut nicht, was er sagen sollte und schwieg. Da dachte sich der Haushälter, dass er scheinbar nicht respektvoll genug war und warf sich nochmals nieder. Der Mönch schwieg weiterhin und es war ihm furchtbar peinlich.

Da dachte sich der Haushälter wieder, dass er nicht respektvoll genug um das Dharma gebeten hatte. Er bat den Mönch nochmals und warf sich erneut nieder.

Diesmal nahm er sich vor, so lange am Boden zu bleiben, bis der Mönch spricht. Als der Mönch sah, dass er gar nicht wieder aufstehen wollte entfleuchte ihm vor lauter Verzweiflung das Wort „*Leiden!*“.

Der Haushälter hörte das Wort, empfing es als Dharma, kontemplierte in dem Moment die erste edle Wahrheit des Leidens und erreichte dabei die Erleuchtungsstufe des Stromeintritts (die erste Stufe von vier Stufen auf dem Weg zur Arhatschaft).

Der Haushälter hatte seinen Geist in einen Zustand des tiefen Respekts versetzt und damit die Voraussetzung geschaffen, das Dharma tief in sich aufzunehmen und zu realisieren.

Wir mögen viele Sutren und andere buddhistische Texte lesen, viele Dharmavorträge anhören oder viel meditieren, aber wenn wir dabei keinen tiefen und

aufrichtigen Respekt kultivieren, dann wird unser Dharmaverständnis immer nur oberflächlich bleiben und wir werden uns wundern, warum wir in der Praxis keine Fortschritte machen.

Im Lotos Sutra wird vom Bodhisattva Sadaparibhuta berichtet, dessen Name, der Nicht-Verachtende, bedeutet.

Er war Mönch, und immer, wenn er buddhistischen Praktizierenden begegnete, egal ob Mönchen, Nonnen, Laienmännern oder Laienfrauen, verneigte er sich vor ihnen und sagte:

„Ich verehere Dich, ich werde Dich nicht verachten, denn Du gehst den Bodhisattva Weg und wirst eines Tages die Buddhaschaft erreichen“.

Er sah sie alle als zukünftige Buddhas an. Allerdings bescherte ihm dieses Verhalten viel

Spott und Ärger seitens der anderen. Er wurde für seine Worte sogar mit Steinen beworfen. Dennoch ertrug er alles und ließ sich von seinem Respekt nicht abbringen.

Gegen Ende seines Lebens hörte er plötzlich, wie das Lotos Sutra von einem vergangenen Buddha gesprochen wurde.

Sein Geist war so rein, dass er es auf direktem Wege durchdrang. Sein Leben verlängerte sich dadurch und er konnte das Lotos Sutra lehren und seine Verdienste dadurch noch weiter kultivieren.

Verehrung



Im Garava Sutta, der Lehre der Verehrung sagt der Buddha (zusammengefasst):

„Ohne Verehrung zu leben, heißt unglücklich zu sein. Aber welchem Brahmanen oder Wandermönch könnte ich mich als Schüler anschließen, zu wem könnte ich aufschauen, ihn verehren und ihm gehorchen? [...]

Wenn ich Schüler eines anderen Brahmanen oder Wandermönchs wäre, dann geschehe dies um meine Tugend, meine meditative Konzentration, meine Erkenntnisse, meine Befreiung, meine Weisheit und Schauung zu vermehren.

Doch in dieser ganzen Welt sehe ich niemanden, dessen Schüler ich sein könnte, zu dem ich aufschauen könnte und dem ich gehorchen könnte [...]“ (denn Buddha hatte ja die vollkommene Erleuchtung bereits erlangt).

„Brahma Sahampati sprach zu ihm: „So ist es Erhabener! Auch jene, die in der Vergangenheit vollkommen Erwachte waren – auch sie weilten als Schüler des Dharma selbst, und schauten zu diesem auf und verehrten es.“

In diesem Sutra wird die Bedeutung von Respekt und Verehrung betont. Selbst Buddha verehrt etwas, nämlich das Dharma. Die noch nicht erleuchteten Wesen wie wir, sollten umso mehr einen Lehrer und die 3 Juwelen verehren, um glücklich zu sein.

Die Drei Juwelen



Im Buddhismus zeigen wir unseren Respekt gegenüber den Drei Juwelen (Buddha, Dharma und Sangha), sowie unseren spirituellen Lehrern.

Buddha ist der vollkommen Erleuchtete, vollständig Erwachte. Ein Buddha hat das höchste Potential eines fühlenden Wesens verwirklicht, er hat alle Negativität des Geistes transformiert, sein Geist ist vollkommen rein und voller Tugenden wie Weisheit, Mitgefühl, Konzentration und Freude.

Gleichzeitig verweilt er immer in absoluter Bewusstheit, sein Geist ist unbewegt und ruhig und trotzdem wach und klar.

Er weilt im Nirvana und hat den Zyklus der Wiedergeburten, das Samsara, überwunden. Dies ist eine ganz außergewöhnliche Errungenschaft.

Nach seiner vollkommenen Erleuchtung hat Buddha diese Erkenntnis nicht für sich behalten, sondern er ist von großem, bedingungslosen Mitgefühl erfüllt und hat nur ein Ziel – den Wesen den Weg aus dem Leiden zu absolutem Glück zu zeigen und auch anderen Wesen zur Erleuchtung zu verhelfen. Dies ist ein Grund, Buddha unseren Respekt aus ganzem Herzen zu erweisen.

Weiterhin ist mit dem Buddha Juwel nicht nur der historische Buddha oder Buddhas in anderen Welten (wie Amitabha Buddha oder der Medizinbuddha) gemeint, sondern der Buddha in uns, unsere Buddhanatur, unser reiner Geist.

Diesem Potential in uns sollten wir Respekt zeigen und Vertrauen in diesen Geist entwickeln.

Das Dharma ist die Lehre Buddhas, die einerseits die Wirklichkeit beschreibt und uns andererseits einen Weg aus dem Leiden zeigt, den Weg zum absoluten Glück.

Das Dharma ist ein allgemeines Gesetz der Phänomene und unseres Geistes.

Die Wahrheit umfasst drei Ebenen, die relative Wahrheit (die Wahrheit , die unser Alltagserleben prägt, in der das Gesetz von Ursache und Wirkung waltet, die mit Worten beschrieben werden kann), die Wahrheit der Leerheit (in der die Leerheit unsere Person und aller Phänomene realisiert wird) und die absolute Wahrheit (die jenseits von Begrifflichkeit und Dualität liegt, die Soheit oder auch absolute Bewusstheit genannt) und ist somit allumfassend.

Buddha lehrt verschiedene Methoden, wie Menschen mit den verschiedensten Talenten und Voraussetzungen der Wahrheit näherkommen und ihr Leben positiver gestalten können.

Das Dharma ist die vollkommene Lehre, die in den Sutren (Lehrreden von Buddha) niedergeschrieben wurde, aber auch das von Generationen von Menschen praktiziert, verwirklicht und weitergegeben wird.

Da das zeitlose Dharma uns den Weg zum absoluten Glück weist, ist es ein kostbares Juwel, dem wir unseren Respekt erweisen sollten.

Die Sangha ist im ursprünglichen Sinne die Gemeinschaft der ordinierten Mönche und Nonnen, die das Dharma praktizieren. Die Ordinierten geben ihr weltliches Leben auf, verlassen ihre Familien und Freunde und ziehen in die Hauslosigkeit.

Sie leben nach dem Vinaya, den strengen Regeln für Mönche und Nonnen, die Buddha als Hilfsmittel für die Praxis aufgestellt hat.

Der Sinn der Regeln ist, sich nicht durch weltliche Anhaftungen, Vergnügen oder Belange von der Praxis ablenken zu lassen, den Geist und Körper rein zu halten und so optimale Bedingungen für den spirituellen Fortschritt und die Erleuchtung zu schaffen.

Zu diesen Regeln gehören unter anderem der Verzicht auf Sex und andere weltliche Vergnügen.

Diesen Weg konsequent zu gehen ist nicht einfach. Die Ordinierten widmen ihr ganzes Leben der Dharmapraxis und der Vermittlung des Dharmas, im Mahayana Buddhismus auch dem aktiven Helfen von anderen Wesen in unterschiedlicher Weise. In der Sangha gab und gibt es viele Personen, die verschiedene Stufen der Erleuchtung erlangt haben.

Die Stufen reichen von einem temporären Erleuchtungserlebnis über die permanente Verminderung und Auflösung der negativen Geisteszustände und Klesas, über das Erreichen der Arhatschaft, der Befreiung vom Samsara über die weiterführenden Stufen auf dem Bodhisattva Weg bis zur vollkommenen Erleuchtung eines Buddhas.

Die Sangha ist auch die Gemeinschaft aller vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Mönche und Nonnen in allen Richtungen. Sie dient uns als Referenz und als Zufluchtsort für unsere Praxis.

Als Sangha Juwel im engeren Sinne sind die erleuchteten Ordinierten gemeint, die Buddhas Lehre tief durchdrungen haben und uns inspirieren, dass es möglich ist, Erleuchtung und Weisheit zu erlangen.

Ein Ordiniertes in Robe repräsentiert die gesamte Sangha, egal ob er/sie schon erleuchtet ist oder selbst noch auf dem Weg ist und viele Unzulänglichkeiten hat.

Er/Sie hat das große Gelöbnis abgelegt, sein/ihr ganzes Leben der Dharmapraxis zu widmen und Buddhas Lehre zu folgen. Ordinierte tragen die Roben und sind somit immer als Vertreter von Buddhas Lehre erkennbar.

Die Zuflucht zu diesen drei Juwelen ist eine tiefe und essentielle Praxis im Buddhismus, die unser Vertrauen stärkt und uns eine klare, korrekte Richtung vorgibt.

Respekt konkret praktiziert



Respekt im Alltag ist auch eine Achtsamkeit, die auf andere Personen gerichtet ist.

Das bedeutet unter anderem, sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse hinten an zu stellen, zum Beispiel, wenn man beim Essen wartet, bis der Mönch sitzt und ihm dann zuerst etwas zu Essen anbietet, bevor man selbst anfängt zu essen.

Das ist eine Aufmerksamkeit, die auf den anderen gerichtet ist. Dabei wird automatisch sein eigenes Ego vermindert.

Hier sind einige konkrete Verhaltensweisen, die Respekt ausdrücken, beziehungsweise die

aufgrund von mangelndem Respekt gemieden werden sollten.

Sie dienen als grobe Richtlinien, die ein Minimum an Achtung darstellen. Mit zunehmender Praxis werden wir immer aufmerksamer, was unsere Worte und Handlungen betrifft.

Es mögen darunter einige Verhaltensweisen sein, die uns zunächst ungewohnt vorkommen. Dennoch ist es gut, diese positiven Verhaltensmuster zu kultivieren und langsam für sich selbst den Unterschied zu erspüren.

Respekt vor Buddha

Der Respekt vor Buddha wird repräsentativ gegenüber den Buddhastatuen ausgedrückt.

1. Buddhastatuen sollten an einem sauberen, ordentlichen Platz aufgestellt werden, der

etwa schulterhoch oder wenigstens tischhoch sein sollte. Die Statue sollte auf keinen Fall auf den Fußboden oder die Treppe gestellt werden.

2. Statuen sind keine Dekorationsobjekte, sondern sollten mit Respekt behandelt werden und beispielsweise nicht in den Garten direkt auf den Rasen gestellt werden.

Es sollten keine Statuen gekauft werden, die gleichzeitig als Lampe, Kerzenständer, Buchstütze, Aschenbecher oder anderes verwendet werden.

3. Statuen oder Bilder von Buddhas oder Bodhisattvas gehören nicht in das Badezimmer oder WC. Wenn möglich sollten sie auch nicht im Schlafzimmer stehen, wo man sich auszieht. In einer Einraumwohnung könnte man als Notlösung die Statue vor dem

Schlafengehen mit einem dafür designierten sauberen Tuch abdecken.

4. Es sollte keine Alltagsobjekte mit Buddhas als Verzierung benutzen werden, wie Fußmatten, Klodeckel etc.
5. Es ist nicht respektvoll, sich Buddhas oder andere Dharmamotive auf die Haut zu tätowieren.
6. Der Altar sollte immer sauber gehalten werden. Dafür werden extra frische Lappen verwendet, die nur diesem Zweck dienen. Wenn der Altar im Regal ist, sollte in den Fächern darüber nichts stehen.
7. Die Meditationshalle oder Buddhahalle sollte immer sehr sauber und ordentlich gehalten werden.
8. Wenn man den Altar kreuzt, sollte man den Kopf etwas neigen.

9. Als Darbietungen werden folgende Dinge verwendet: Räucherstäbchen, Lampen (auch Öllampen oder Kerzen), frische Blumen, Wasser (jeden Morgen frisch offeriert in einem extra dafür reservierten Becher oder drei kleinen Bechern), Obst, zubereitetes Essen (aber keine rohen Zutaten oder rohes Gemüse).
10. Wenn wir etwas offerieren, sollte es immer frisch und unangebrochen sein. Wir riechen nicht zuerst an den Blumen oder Räucherstäbchen und offerieren das Essen zuerst, bevor wir davon probieren.
11. Die Dinge, die wir offerieren wollen, sollten wir vorher nicht auf den Fußboden legen. Falls etwas herunterfällt (Obst, Blumen, Räucherstäbchen) sollten wir es Buddha nicht mehr offerieren.
12. Dinge, die wir vom Altar herunternehmen, kann man nicht ein zweites Mal auf den

Altar stellen. Sie sind keine Dekorationsobjekte.

13. Um unseren Respekt auszudrücken, begrüßen wir immer zuerst Buddha, wenn wir einen Tempel oder ein Kloster betreten. Wir werfen uns dreimal nieder oder machen zumindest drei Verbeugungen. Das Gleiche tun wir, bevor wir den Tempel wieder verlassen. Bei den Verbeugungen nehmen wir die Kopfbedeckung ab.
14. Vor der Sitzmeditation verbeugen wir uns einmal in Richtung Statue, bevor wir uns setzen.
15. Wir entkleiden uns nicht vor einer Buddhastatue oder einem Bild und tauschen auch keine Zärtlichkeiten aus.
16. In der Meditationshalle oder Buddhahalle sollten wir schweigen oder leise sprechen.

17. Wir strecken nie unsere Füße in Richtung von Buddha aus.
18. Die Kleidung sollte Schultern und Knie bedecken und keinen tiefen Ausschnitt haben.

Respekt vor dem Dharma

Das Dharma ist die Lehre von Buddha, die in Form von Sutren überliefert wurde und von vergangenen und gegenwärtigen Dharmalehrern gelehrt wird.

1. Dharmabücher sollten in einem sauberen, ordentlichen Regal aufbewahrt werden. Die Sutren sollten an oberster Stelle stehen, dann kommen die anderen Dharmabücher und weiter unten erst die allgemeinen Bücher.
2. Wenn wir ein Dharmabuch lesen, sollten wir saubere Hände haben, es auf einen

sauberen, ordentlichen Tisch legen und aufmerksam lesen.

3. Wir sollten beim Lesen eines Dharmabuches oder Hören eines Vortrages aufrecht und gerade sitzen, uns nicht in den Sessel lümmeln oder im Liegen lesen oder hören (außer man ist krank und kann nicht anders). Wir sollten auch nicht dabei Kaffee trinken oder etwas essen.
4. Beim Anhören von Audiovorträgen sollten wir uns Zeit nehmen und achtsam zuhören und keinen anderen Beschäftigungen wie kochen, putzen, Auto fahren nachgehen.
5. Dharmabücher und Liturgien sollten nie auf den Fußboden gelegt werden. Die Bücher sollten nicht aufgeschlagen nach unten hingelegt und es sollten keine Eselsohren in die Bücher gemacht, sondern immer ein sauberes Lesezeichen

verwendet werden. Dharmabücher werden gerade auf dem Tisch platziert und nicht über die Tischkante gehängt. Eine Brille oder andere Gegenstände sollten nicht auf den Dharmatext gelegt und auch die Ellenbogen sollten nicht auf die Texte gestützt werden.

6. Während eines Dharmavortrags sollte man nicht ohne guten Grund aufstehen, sich nicht in den Stuhl oder auf der Matte lümmeln und nicht einschlafen. Man sollte den Lehrer nicht unterbrechen. Fragen können eventuell am Ende des Vortrags gestellt werden.
7. Dharmainstrumente sollten nur für die Liturgien gespielt werden, aber nicht zum Spaß oder für weltliche Musik verwendet werden.

Respekt vor der Sangha

Hier ist die Sangha im engeren Sinne gemeint, nämlich alle Ordinierten.

Sie repräsentieren das Sangha Juwel und damit alle Mönche und Nonnen aus den drei Zeiten (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft) und zehn Richtungen (die acht Himmelsrichtungen plus oben und unten). Der Respekt kann sowohl der Praxis des Individuums gelten, aber auf jeden Fall dem Repräsentanten.

Egal, ob wir die Person persönlich mögen oder nicht, ob sie noch Fehler hat, wir sollten allen Ordinierten gegenüber Respekt erweisen.

1. Ordinierten gegenüber sollten wir immer höflich sein. Beim Besuch eines Tempels werden die anwesenden Ordinierten zuerst mit gefalteten Händen und einer

Verbeugung begrüßt. Ordinierte dürfen keinesfalls umarmt werden.

2. Wenn der/die Ordinierte in den Raum kommt sollte man höflich aufstehen und ihn oder sie begrüßen.
3. Ordinierte sollten nicht direkt mit ihrem Dharmanamen angedet werden, sondern immer mit der Anrede in der entsprechenden Tradition (Ehrwürdige/r, Meister/in, Shifu, Bhante, Ajahn, Ayya, Mae Chi, Sayalay, Thay, Sunim, Sister, Brother und andere). Auch in Abwesenheit wird immer diese Anrede und nie der weltliche Name verwendet.
4. Egal, wie gut man sich persönlich mit einem Mönch oder einer Nonne versteht, der Respekt sollte immer gewahrt werden. Es ist keine normale, weltliche Freundschaft, der Ordinierte ist nicht unser Kumpel.

5. Die Privaträume der Ordinierten sollten nicht betreten werden.
6. Bei gemeinsamen Mahlzeiten oder Tee mit Ordinierten sollte man darauf achten, dass sie zuerst bedient werden und man selbst erst anschließend mit dem Essen beginnt. Der Tee sollte von den Laien serviert und das Geschirr sollte abgeräumt und abgewaschen werden.
7. Ordinierte sollte man immer zuerst durch die Tür gehen lassen.
8. Ordinierte leben von der Unterstützung durch die Laien. Tempel und Klöster sind auf Unterstützung angewiesen. Es können Geld oder Sachspenden gegeben werden. Theravada Ordinierte nehmen Geld nicht persönlich an, aber es gibt Verwalter, die es entgegennehmen. Mahayana Ordinierten kann man Geld (oft im roten Umschlag) überreichen.

Wenn man etwas überreicht, benutzt man beide Hände. Bei Essensspenden nur frisches Essen und unangebrochene Packungen spenden. Es geht hier nicht um Reste Verwertung, sondern eine respektvolle Handlung.

In Mahayana Klöstern sollten bitte nur vegetarische Speisen ohne Eier und ohne Knoblauch, Lauch und Zwiebeln gespendet werden.

9. Beim Spenden geht es nicht darum, ob der Ordinierte oder das Kloster etwas dringend benötigt.

Es geht vielmehr um die Handlung der Großzügigkeit und des Respekts an sich. Wenn Klöster zu viel bekommen, werden sie es weiter verschenken.

10. Wir sollten aufmerksam beobachten, was im Tempel getan werden muss und unsere Hilfe aktiv anbieten.

11. In Gesprächen sollten wir höflich sein und uns nicht mit Ordinierten streiten. In Dharma Gesprächen mit mehreren Teilnehmern sollte darauf geachtet werden, sich kurz zu halten und keine ausschweifenden Dharma Ratschläge zu geben.
Ordinierten sollte nicht ins Wort gefallen und nicht widersprochen werden.
12. In Gegenwart von Ordinierten sollten keine weltlichen Witze gemacht werden.
13. Vor Ordinierten sollte sich nicht entkleidet oder umgezogen werden.
14. Bei verschiedensten Gelegenheiten sollte darauf geachtet werden, dass der/die Ordinierte immer neben einer Person des gleichen Geschlechts platziert wird.
15. Bei Verabredungen sollte man immer ein paar Minuten früher erscheinen. Falls die Verabredung aus einem wichtigen Grund

nicht wahrgenommen werden kann, sollte frühzeitig abgesagt werden.

16. Über andere Ordinierte sollte nicht gelästert oder ihre Fehler diskutiert werden.
17. Zu Beginn eines Dharmavortrags oder einer Zeremonie den Ordinierten stehend mit gefalteten Händen erwarten und am Ende oder zu den Pausen ebenso verabschieden.
18. Man streckt seine Füße nicht in Richtung eines Ordinierten aus.
19. Wenn man sich vor Buddha niederwirft, kann man ganz nach vorne zum Altar gehen, aber man sollte es vermeiden, sich genau mittig vor dem Altar niederzuwerfen.
Dieser Platz ist dem Abt/der Äbtissin des Tempels vorbehalten.

Respekt anderen Praktizierenden gegenüber

1. Wenn jemand sich niederwirft, gehen wir nicht vor der Person vorbei, sondern hinter ihr.
2. Wir sollten die Praxis anderer nicht bewertend kommentieren und auch nicht vergleichen. Jeder kultiviert in seinem eigenen Tempo und hat andere Schwerpunkte.

Die Niederwerfung



Zu Buddhas Zeiten gab es verschiedene formelle Arten, Respekt auszudrücken.

Wenn ein Mönch Buddha eine Frage stellen wollte, machte er erst die rechte Schulter frei, umrundete Buddha dreimal im Uhrzeigersinn, warf sich dreimal nieder und kniete dann vor Buddha. Erst dann stellte er seine Frage.

Im Buddhismus gilt es als höchste Form der Respekterweisung, sich nieder zu werfen. Dabei berühren Kopf und Gliedmaßen den Boden.

Die Symbolik besagt, dass wir mit unserem kostbarsten Körperteil, unserem Kopf, den unreinsten Körperteil, die Füße der anderen

Person berühren, um damit unsere höchste Wertschätzung auszudrücken.

Wenn wir einen Widerstand spüren, uns selbst vor Buddha niederzuwerfen, dann zeigt sich darin unser Ego, das zum Vorschein kommt.

Es gibt in der Geschichte auch immer wieder Mönche, die aus Arroganz heraus nicht die übliche Etikette gezeigt haben.

Beispielsweise im Plattform Sutra besuchte der Mönch Fa Da den 6. Patriarchen, aber bei der Begrüßung des Meisters berührte sein Kopf nicht den Boden. Der Meister erkannte dies und sprach ihn darauf an. Der Mönch Fa Da war stolz darauf, dass er das Lotos Sutra schon tausende Male rezitiert hatte.

In der Belehrung erkannte er seinen Stolz, lies ihn los und wurde demütig. So konnte er die Lehren des Patriarchen empfangen und hatte am Ende einen spirituellen Durchbruch.

In der Zeit des Buddhas des Universellen Lichts (Pu Guang Buddha) gab es einen Praktizierenden namens Shan Hui, der davon gehört hatte, dass der vollkommen Erleuchtete in die Stadt kommen würde, um eine Einladung des Königs anzunehmen.

Die Straßen wurden geputzt und viele Menschen waren anwesend, um den Buddha zu begrüßen.

Der Praktizierende wollte Buddha unbedingt sehen und ihm Blumen offerieren. Es gelang ihm, Buddha seine Blumen persönlich zu offerieren und er sprach in Gedanken den Wunsch aus, dass er selbst unübertreffliche Weisheit erlangen möge und alle Wesen zur vollkommenen Erleuchtung führen möge.

Der Buddha sah seinen reinen Geist und sprach die Prophezeiung aus, dass er in der Zukunft die Buddhaschaft erlangen und den Namen Sakyamuni Buddha erhalten würde.

Der Praktizierende war so erfreut und wollte Buddha aus Respekt noch etwas offerieren, aber er hatte nichts mehr. Da sah er, dass der Weg matschig war.

Er legte seine Robe auf den Boden um den Matsch zu bedecken, doch diese reichte nicht aus, da öffnete er kurzerhand den Knoten in seinen Haaren, warf sich nieder und bedeckte mit seinen Haaren den Matsch, dass Buddha darüber gehen konnte, ohne sich die Füße zu beschmutzen.

Diese Handlung des Respekts führte dazu, dass er eine hohe Stufe von Ertragen auf dem Bodhisattva Weg erreichte und seine Praxis bis zur Buddhaschaft stark begünstigt wurde.

Auflösung karmischer Hindernisse durch Respekt



Es heißt:

„Ein Prozent Respekt löst ein Prozent karmische Hindernisse auf, zehn Prozent Respekt lösen zehn Prozent karmische Hindernisse auf.“

Durch die Praxis von Respekt vor den Drei Juwelen, kann man die Auswirkungen schlechten Karmas abmildern beziehungsweise auflösen. Das geschieht dadurch, dass das Klesa Stolz und damit das Ego in dem Moment vermindert wird.

Dieses Prinzip spiegelt sich in verschiedenen Reuezeremonien wider, wo wir unsere

negativen Handlungen kontemplieren, bedauern, bereuen und dieses über Niederwerfungen vor Buddha zum Ausdruck bringen.

Die Praxis der wiederholten Niederwerfungen in Konzentration reinigt dabei unseren Geist. Viele Praktizierende haben dadurch auch schwerwiegende karmische Resultate (Vipaka) wie Krankheiten überwinden können.

All die oben genannten Punkte verdeutlichen, dass Respekt ein essentieller Teil der buddhistischen Praxis ist. Ein Geist, der stetig von Respekt und Bescheidenheit erfüllt ist, ist offen für die Tiefen des Dharma.

Ein solcher Mensch ist angenehm im Umgang, indem er sich selbst und andere respektiert, kreiert er Harmonie. Er wird ebenfalls geachtet. Sein Geist ist rein und sein Ego vermindert sich

stetig, wodurch er große Freude erfährt und in seiner Praxis auf dem Weg zur Erleuchtung mit großen Schritten voranschreitet.

Viele der aufgelisteten konkreten Handlungen mögen anfangs ungewohnt sein. Dennoch lohnt es sich, eine Offenheit dafür zu bewahren, und zu versuchen, diese Handlungen langsam zur Gewohnheit werden zu lassen.

Es werden einem mit zunehmender Bewusstheit immer mehr konkrete Verhaltensweisen auffallen, wie wir unseren Respekt ausdrücken können. Wenn wir Schwierigkeiten damit haben, sollten wir in uns gehen und unseren Geist genau beleuchten, damit wir die Wurzeln unseres Egos erkennen, das uns gerade einen Streich spielt.

Wir sollten immer im Auge behalten, dass die Praxis von Respekt und Bescheidenheit unsere eigene Kultivierung ist und nichts mit der Seite des Gegenübers zu tun hat.

Wenn wir so praktizieren, werden wir die Früchte unseres guten Karmas definitiv ernten. In vielen Sutren lehrt Buddha unter anderem die Mönche, wie sie ihrem Lehrer und Mentor Respekt erweisen, in dem sie ihm dienen (z.B. Mahavagga 1. Die große Gruppe, 6. Kapitel (18-19))

Dabei geht es nicht darum, dass der Lehrer von diesem Dienst abhängt, sondern rein um die Praxis des Schülers.

Derjenige, dem Respekt entgegengebracht wird, muss selbst Bescheidenheit üben und reflektieren, ob er nicht Stolz entwickelt.

Respekt zu erweisen hat auch nichts damit zu tun, einen Guru blind zu verehren. Lehrer und Schüler haben jeweils ihre Rolle, die mit einer Verantwortung einhergeht.

Auf der Ebene der relativen Wahrheit, der Ebene der alltäglichen Phänomene spielt jeder in diesem Leben verschiedenen Rollen.

Im Sinne der Praxis, ständig positive Gedanken, Rede und Handlungen zu kultivieren, gehört sowohl der Respekt allen fühlenden Wesen gegenüber als auch gegenüber Menschen die in einer Hierarchie über oder unter uns stehen.

Diese Praxis führt zu viel Freude, Leichtigkeit und gutem Karma für die Zukunft.



Dies ist ein Dharma-Buch.

Das Dharma ist eines der drei Juwelen und sollte daher mit Respekt behandelt werden.

- Bitte bewahre das Buch an einem sauberen, ordentlichen Platz auf.
- Bitte lege das Buch nicht auf den Fußboden.
- Bitte knicke die Ecken des Buches nicht oder lege es aufgeschlagen nach unten hin.
- Wenn Du es ausgelesen hast, wirf es nicht in den Müll, sondern gebe es stattdessen an andere weiter.