



Gompa-Knigge: Wie verhalte ich mich im buddhistischen Tempel?

(Der Text stützt sich tws. auf http://www.kagyu.org/ktd/monastery/dharma_etiquette.php)

Ein kleiner Leitfaden zum Anhalten für Einsteiger/innen und zur lächelnden Erinnerung für jene, die alle diese Dinge schon lang verinnerlicht haben.

Eine der Fragen die man sich stellt, wenn man zum ersten Mal einem Lama begegnet oder eine Gompa (einen buddhistischen Tempel) betritt ist „Was soll ich tun, was nicht? Wie verhalte ich mich am besten?“ Während genaue Anleitungen nicht immer zugänglich sind, gibt es doch einen Begriff, der den angemessenen Umgang mit religiösen Würdenträgern, Orten oder Situationen am kompaktesten beschreibt: *Respekt*.

Lamas¹

Ein Lama (tib. *Lehrer*), der auch eine Rinpoche ist (*Kostbarer*), ist jemand der aufgrund von jahre-, oft jahrzehntelangem Studium und Praxis einen hohen Grad an Achtsamkeit und Verwirklichung erreicht hat. Ein Rinpoche hat häufig ein – auch für weltliche Begriffe – hochintensives Training hinter sich, und hat sein Leben darauf ausgerichtet, in jedem dem er begegnet das höchste spirituelle Potenzial hervorzubringen, ebenso wie in sich selbst. Sein Mitgefühl umfasst alle Wesen; er strebt selbstlos danach, ein reines Gefäß für eine erleuchtete innere Haltung zu sein und stellt sich anderen ohne Zögern zur Verfügung. Er ist ein wahrlich heiles/ heiliges Wesen, dem nicht nur Respekt, sondern auch Hochachtung gebührt.

Wenn der Rinpoche gleichzeitig ein *Tulku* ist (tib *nirmanakaya*), wird er als Wiedergeburt eines hochentwickelten Menschen oder Bodhisattvas angesehen, der Mitgefühl und Selbstlosigkeit über viele Lebensspannen geübt hat – so weit, dass er freiwillig seine eigene vollkommene Befreiung hintanstellt um in den Bereich des Leidens (Samsara, dh. unsere alltägliche Wirklichkeit) zurückzukehren und andere bei ihrer Befreiung zu unterstützen. Jeder der authentische, auch innerhalb ihrer eigenen Reihen hoch angesehene Rinpoches erlebt hat kann bestätigen, dass sie außergewöhnliche Großzügigkeit, Mitgefühl und Weisheit besitzen, jeder auf seine ganz eigene Weise; darüber hinaus sind sie auch Träger und Hüter der überlieferten buddhistischen Lehren, des Dharma.

Begrüßung und Verbeugungen/ Niederwerfungen

Angemessenen Respekt gegenüber einem Lama zu zeigen ist nicht schwer: Um ihn gemäß der tibetischen Tradition formell zu begrüßen oder zu verabschieden, überreicht man einen weißen Seidenschal (tib. *kathak*).² Wenn der Lama ein hoher Rinpoche ist, besonders der eigene Lehrer, ist es traditionell üblich sich in formellen Situationen bei seiner Ankunft dreimal und bei seinem Weggehen einmal zu verbeugen bzw. niederzuwerfen.³ Wenn das für dich nicht passt – besonders wenn du selbst nicht Buddhist/in bist – ist es genauso gut sich mit gefalteten Händen zu verneigen. Das Wesentliche ist, dem Lama angemessen Respekt zu erweisen, so wie man es mit jedem Würdenträger oder religiösem Vertreter täte.

Wenn man das erste Mal Niederwerfungen vor einem Schrein beobachtet, wirft es oft Fragen auf – es kann so wirken als wäre man Zeuge eines seltsamen Rituals der Götzenverehrung. Das ist ganz gewiss nicht der Fall: Die tatsächliche Bedeutung von Niederwerfungen umfasst unter anderem das Hingeben des Selbst und aller Ich-Anhaftungen zum Wohle aller Wesen. Es ist eine Bekräftigung des Bodhisattva-Gelübdes, mit dem man sein ganzes Sein in den Dienst der anderen stellt und das Hervorbringen des Erleuchtungsgeistes (Bodhicitta) anstrebt.

¹ Lamas und Rinpoches können sowohl Männer als auch Frauen sein.

² Siehe „Kathaks“, S.6

³ Siehe „Wenn Rinpoche den Raum betritt“, S. 6



Wie spreche ich meinen Lama an?

Wenn du *über* einen Lama sprichst, verwendest du seinen Namen und den Titel, also zB. „Drubpön Tsering“, „Lama Abu“ oder „Garchen Rinpoche“. (*Lama* und andere Titel werden vor den jeweiligen Vornamen gestellt, *Rinpoche* ist dem Namen nachgestellt.) Wenn du ihn direkt ansprichst, verwendest du meist nur den Titel; in dem Fall hängt man den tibetischen Höflichkeitspartikel *-la* an: „Rinpoche-la“, „Lama-la“. Sind mehrere Lamas in Hörweite, nimmst du sinnvollerweise den Namen dazu. Die eigenen Lehrer werden im Deutschen meist mit „du“ angesprochen.

Sehr hohe Tulkus, wie Linienhalter (zB. Seine Heiligkeit Chetsang Rinpoche) oder Seine Heiligkeit der Dalai Lama, werden traditionell mit „Eure Heiligkeit“ und im Deutschen mit „Sie“ angesprochen.

S.E. heißt übrigens „Seine Eminenz“ und wird bei formellen Gelegenheiten verwendet, etwa bei Interviews.

Offerings (Geschenke/Spenden)

Wenn eine Schülerin oder ein Schüler eine Belehrung erbittet, eine Ermächtigung oder ein Gespräch wünscht, ist es angebracht und üblich, dem Lehrer im Gegenzug ein Geschenk darzubringen. Blumen, Räucherwerk oder Kerzen sind symbolische Opfergaben an den reinen Buddha-Geist, den du in deinem Lehrer erkennst. Praktische Dinge sind ebenso passend, und Geldgeschenke sind ohnehin die praktischsten aller Gaben - sie können ohne Vorbehalte überreicht werden, am besten hübsch eingewickelt oder in einem Kuvert.⁴

Lamas haben Bedürfnisse wie jeder, der sich in einem physischen Körper befindet, obwohl ihre Bedürfnisse sehr schlicht sind. Lamas werden für ihre Tätigkeit üblicherweise nicht bezahlt und denken auch nicht über derlei Dinge nach. Häufig werden die empfangenen Spenden unmittelbar für die Unterstützung anderer verwendet, und was auch immer du gibst, **es ist mehr zu deinem eigenen Nutzen als zu dem des Lamas**. Der Lama bietet den Schüler/innen Gelegenheit, ihre Großzügigkeit auszudrücken und ist gleichzeitig ein trefflicher Treuhänder, der alle erhaltenen Dinge bestmöglich einsetzt, um allen fühlenden Wesen zu nützen.

Aktive Rücksichtnahme

Wenn ein Rinpoche anwesend ist, sei ihm behilflich und zeige Respekt auf jede erdenkliche Weise.

- Steh auf wenn er den Raum betritt – besonders wenn es die Gompa ist.
- Biete ihm einen Sessel an; wenn es nur einen gibt, sollte Rinpoche ihn bekommen während die anderen stehenbleiben oder auf dem Boden sitzen.
- Wenn er Unterstützung beim Aufstehen oder Gehen braucht, biete sie ohne zu zögern an.

Seine Bedürfnisse sollten aufmerksam erkannt und erfüllt werden. Das verlangt oft einiges an Feingefühl und Beobachtungsgabe, da Rinpoche seine Bedürfnisse möglicherweise nicht anspricht, selbst wenn er danach gefragt wird.

Frei von Anhaftung, wird der Lama sehr wahrscheinlich sagen dass er nichts braucht. Es liegt an dir es herauszufinden, und das ist besonders dann essenziell wenn du Gastgeber/in bist oder einen Lama-Besuch organisierst.

Er mag eine besondere Diät benötigen, die für seine Gesundheit entscheidend ist, doch er wird sie nicht erwähnen, um den Gastgeber nicht zu belasten. Ein authentischer, anerkannter Rinpoche ist ein kostbarer Hüter der buddhistischen Lehren und handelt selbstlos – manchmal zu seinem eigenen Nachteil. Es ist daher die Aufgabe seiner Assistent/innen und Gastgeber/innen, für alles Notwendige zu sorgen.

Das können so einfache Dinge sein wie sicherzustellen dass er reichlich Wasser oder Tee zur Verfügung hat während er spricht, angemessene Mahlzeiten zu sich nimmt und dass sein Terminkalender während eines Besuchs nicht über Gebühr angefüllt wird.

Der Lama braucht Zeit für Erholung und Meditation, besonders wenn er fortgeschrittenen Alters ist.

Er wird nur selten eine Bitte abschlagen. Es ist daher die Aufgabe des Veranstalters, darauf zu achten dass Rinpoche auch Zeit für sich selbst hat und das Programm – Belehrungen, Zeremonien, persönliche Gespräche – ihn nicht zu sehr erschöpft.

Rücksichtnahme ist hier der Schlüssel, und auch das Bewusstsein, dass das eigene Dharma-Zentrum im Zuge einer anstrengenden Rundreise nur eine Station von vielen ist.

Buddha, Dharma, Gompa

Ein buddhistischer Tempel – Gompa oder tib. *Lhakang* – ist ein Ort wo du Zeit und Raum hast, mit dem höchsten Aspekt deiner selbst in Kontakt zu kommen. Es ist ein Ort der hilft deine Buddha-Natur zu erwecken, zu erfahren

⁴ Siehe „Spenden“, S.6



wie dieser höchste Aspekt von einem spirituell fortgeschrittenen Lehrer vermittelt wird und den reinen Dharma zu hören. Eine Gompa entspricht ihrem Wesen nach einer Kirche und sollte respektvoll betreten werden.

Sitzen + Sprechen

Anstatt der Kirchenbänke findest du in einer Gompa Sitzkissen mit Tischchen für die verwendeten Texte und ggf. für Ritualgegenstände vor (wenn viele Menschen erwartet werden, verzichtet man oft auf die Tischchen), aber auch westliche Sitzgelegenheiten für jene, die sich mit dem Sitzen auf dem Boden nicht so leicht tun.

Sowenig wie du in einer Kirche „herumhängen“ würdest, sowenig tust du dies in einem buddhistischen Tempel. Die optimale Sitzhaltung ist aufrecht mit gekreuzten Beinen auf einem Sitzkissen. Über die Jahrhunderte hat sich diese Position als diejenige herauskristallisiert, die die innere Haltung von Betrachtung, Respekt und Empfänglichkeit für die Belehrungen am besten ausdrückt und auch hervorbringt.

Das Sitzen mit ausgestreckten Beinen, vor allem mit den Fußsohlen auf jemanden zeigend, wird in asiatischen Kulturen als respektlos angesehen; sich gar hinzulegen wäre grobe Unhöflichkeit.

Während langer Belehrungen, Pujas (Rezitationen) oder stiller Meditationen kann das Sitzen durchaus anstrengend werden, und Positionskorrekturen sind zulässig. Man gewöhnt sich ans Sitzen, und das umso schneller, je öfter und länger man es übt – es ist Teil der spirituellen Praxis. Für Dharma-Schüler ist die Fähigkeit, auch stundenlang zu sitzen, eine der zu meisternden Herausforderungen.

Während jedes Retreats kann es leicht zu Programmänderungen, Verzögerungen und Wartezeiten kommen. All diesen Dingen begegnest du am besten wie einer Einladung zur Meditation: Du beobachtest die aufsteigenden Gedanken und Gefühle, lässt sie wieder ziehen und übst dich in Gleichmut und Mitgefühl.

Das Sprechen in einer Gompa und deren Umgebung ist – auch außerhalb der Lehreinheiten – auf das absolut Notwendigste zu beschränken, aus Rücksicht auf die Stille des Ortes sowie die Sammlung und Meditation deiner Mitpraktizierenden.

Kleidung

Schuhe sollten vor der Gompa ausgezogen und Hüte abgesetzt werden. Kurze Röcke oder freizügige Kleidungsstücke sind in einer Gompa nicht angebracht. Wenn du Gründe hast, einen (längeren) Rock zu tragen, ist es klug, einen Schal mitzubringen um ihn während des Sitzens über die Beine zu legen. Die meisten Lamas und Nonnen leben zölibatär und es ist ein Zeichen des Respekts, dies im eigenen Verhalten und in der Kleidung zu berücksichtigen, wenn man einen Tempel oder ein Kloster besucht.

Generell ist bequeme, lockere Kleidung ratsam; sie sollte sauber und gepflegt sein. Bitte Sorge durch „geschichtete“ Kleidungsstücke für einfache Anpassung an verschiedene Temperaturen (Socken!). Viele finden dass ein leichter Schal um die Schultern sie bei der Meditation unterstützt.

Umgang mit Texten und Ritualgegenständen

Dharma-Bücher/Texte, Ritualgegenstände sowie alles, was mit Dharma zu tun hat, sollte aus Respekt vor der darin repräsentierten Erkenntnis nie direkt auf dem Boden, sondern stets auf einem Tisch oder einer Unterlage abgelegt werden.

Ebenso steigt man nicht über Texte, steigt nicht auf sie, setzt sich nicht drauf und stellt auch keine Gegenstände auf ihnen ab. Wenn ein Text oder ein Ritualgegenstand zu Boden fallen sollte oder man doch versehentlich drübergestiegen ist, berührt man damit zum Ausgleich und zur Reinigung das eigene Scheitelchakra.

Den Tempel verlassen

Ebenso wie der geschriebene Dharma ist der gesprochene Dharma mit Respekt zu behandeln. Man steht daher während der Belehrungen und Pujas nicht auf oder geht hinaus, außer man schenkt Tee nach oder hat ein körperliches Problem das man lösen muss. Es zeugt von wenig Rücksichtnahme für die anderen, die von der Bewegung im Raum abgelenkt werden, und es ist respektlos gegenüber dem Lama, der Belehrungen gibt. Während der anschließenden Fragestunde kann der Raum jederzeit verlassen werden, da dann die formelle Übertragung seitens des Lamas abgeschlossen ist.

Beim endgültigen Verlassen des Tempels am Tagesende machen Buddhist/innen üblicherweise drei Niederwerfungen in Richtung des Schreins (wo die Statuen und die Opferschälchen stehen). Eine Verneigung mit gefalteten Händen ist für Nichtbuddhist/innen eine angemessene Alternative.



Die meisten dieser Hinweise sind selbsterklärend und nicht wirklich überraschend, da sie allgemeine Regeln der Höflichkeit und des rücksichtsvollen Umgangs miteinander umfassen.

Ungezwungene, von Herzen kommende Höflichkeit ist nicht mit oberflächlicher Gefälligkeit oder dem Aufgeben persönlicher Freiheit zu verwechseln – sie ist ein Zeichen dafür, dass man Achtsamkeit, Bewusstheit und Respekt nicht nur auf dem Sitzkissen sondern auch im ganz normalen Alltag kultiviert: ein wichtiger Schritt auf dem Pfad der Bodhisattvas.

Hinweise zu Retreats

Ergänzend zum Gompa-Knigge noch einige Hinweise, die spezifisch für Veranstaltungen sind:

- **Beginn:** Wir ersuchen um absolute Pünktlichkeit, dh. Erscheinen mit Vorlauf von 20-30 Minuten.
- **Sprache:** Viele Lamas sprechen bei Belehrungen am liebsten Tibetisch, da sie so die inhaltlichen Feinheiten am besten vermitteln können; die Belehrungen werden dann ins Deutsche, oder, bei größeren Veranstaltungen mit internationalem Publikum, auch ins Englische übersetzt. Wird im Sangha rezitiert, geschieht dies größtenteils auf Tibetisch, oft aber auch zusammen mit der deutschen Version des Textes. Wenn du damit noch nicht vertraut bist, mach dir keinen Druck – öffne dich einfach dem Rhythmus und der Faszination des tibetischen Ritualgesangs.
- Für **Sitzgelegenheiten** ist gesorgt – sowohl auf Sitzkissen als auch auf Sesseln. Wenn du spezielle Unterstützung brauchst, wende dich rechtzeitig an uns, um ggf. etwas zu arrangieren.
- **Kathaks:** Wenn du einen dieser traditionellen weißen Ritualschals zu Hause hast, bring ihn mit; wenn du einen haben möchtest, um ihn Lama zu überreichen, kannst du dir rechtzeitig (am besten vor Beginn des Retreats) einen aus unserem Dharma-Shop holen.
- **Wenn der/die Lama den Raum betritt** – auch das Foyer -, ist es eine Geste des Respekts und der Höflichkeit, aufzustehen und jede andere Tätigkeit, auch das Sprechen, einzustellen. Traditionell legt man dabei die Hände vor dem Herzen zusammen; auch eine leichte Verneigung ist passend. Dasselbe tun wir, wenn Lama nach einer Lehreinheit vom Sitz aufsteht und die Gompa verlässt: es wäre unhöflich, noch vor ihm/ihr den Raum zu verlassen. Wenn der/die Retreatleiter*in (Lama, Rinpoche) die Gompa betritt, warten wir im Stehen bis er/sie die **Niederwerfungen** vor dem Schrein vollzogen hat; *nachdem* er/sie dann Platz genommen hat, macht auch der Sangha (die Gemeinschaft der Praktizierenden) je drei Niederwerfungen in seine Richtung. Damit bereiten wir uns innerlich darauf vor, Rinpoche als Repräsentanten von Buddha, Dharma und Sangha zu erkennen. Wenn du mit Niederwerfungen nicht vertraut bist, reicht auch eine Verneigung.
- **Fotos:** Es ist schön und wichtig, persönliche Erinnerungen an ein Retreat zu haben. Belehrungen und Einweihungen sollen jedoch in voller Konzentration aufgenommen werden. Um beiden Bedürfnissen gerecht zu werden, sind individuelle Fotos gestattet, **BEVOR** der/die Lehrende die Niederwerfungen beginnt und **NACHDEM** er/sie sich nach der Lehreinheit wieder von seinem Sitz erhebt. Dazwischen sind alle Fotoapparate und elektronischen Geräte zuverlässig abzudrehen und zu verstauen. Zu internen Dokumentationszwecken wird während des Retreats zeitweise eine Kamera mitlaufen und/oder ein Beauftragter wird Fotos machen.
- **Tsog:** Am letzten Tag eines längeren Retreats findet oft ein Tsog statt – ein gemeinsamer kleiner Imbiss in der Gompa, eingebettet in einen rituellen Kontext.
 - **Wesentlich beim Tsog:** Alles was auf deinen Teller kommt ist, ganz im tantrischen Sinne, ohne Unterscheidung zwischen „mag ich“ und „mag ich nicht“ oder „passt/ passt nicht zusammen“ zu verspeisen – außer es wäre ernsthaft gesundheitsgefährdend für dich (Allergien).
 - **Wenn du am Tsog teilnimmst:** Bitte bring einen Tsog-Beitrag in Form einer Geldspende mit.



- **Spenden:** Dein überwiesener Beitrag deckt nur einen Teil der anfallenden Kosten für Ausstattung der Gompa, Ritualgegenstände, Texte, Dolmetscher, Druckkosten, Raummiete, Fahrtkosten etc. – wir sind daher dankbar für jede Hilfe und Spende.
Wenn du uns konkret mit dem Blumenschmuck der Gompa helfen möchtest, wirf einfach das, was du für Blumen und Räucherwerk ausgegeben hättest, in die bereitgestellte **Blumenspendenbox** am Eincheck-Pult; das vereinfacht die Koordination und senkt den Besorgungsaufwand.
Dein überwiesener Beitrag ist also nicht Rinpoches oder sonst jemandes Honorar, sondern dient lediglich dem Zustandekommen des Retreats.
- Es ist daher Tradition**, dem Lehrenden am Ende eines Tages/ Retreats – insbesondere nach einer Einweihung – ein persönliches Dankeschön in Form eines Geldgeschenks zu überreichen.
Für die Geldgeschenke gibt es in der Gompa eine **Box mit Kuverts**; meistens stellen sich dann die Teilnehmer in einer Schlange an, um den persönlichen Segen des Lamas zu empfangen. Dabei übergibst du einem der Helfer Rinpoches dein Kuvert (oder du legst es, bei kleineren Veranstaltungen, auf dem Throntisch ab) und überreichst Rinpoche deinen Kathak, den er/sie dir, zusammen mit seinem Segen, wieder zurückschenkt.
- Es gibt von den meisten Belehrungen **Audio-Mitschnitte**; du kannst sie nach dem Retreat im mp3 Format auf unserer Webpage erwerben und herunterladen.

Helfende Hände

- Wir benötigen während der Retreat-Tage (und auch am Tag davor und danach) **aktive Mithilfe**, um die logistische Herausforderung, die ein solcher Event darstellt, zu meistern: Es sind Blumen zu versorgen, Klopapier nachzuschlichten, Teller und Tassen in den Geschirrspüler zu räumen, Neuankömmlinge zu begrüßen und einzuweisen, Lamas abzuholen etc. etc. Wenn du Teil des betreuenden Teams sein möchtest, herzlich willkommen!
Bitte trag dich in die entsprechende Liste ein, die auf der Webpage mit der Retreat-Ankündigung angeführt ist, oder schick uns einfach eine kleine E-Mail.

Vielen Dank für deine Geduld, deine Achtsamkeit und Unterstützung.
Wir wünschen dir viel Freude und Erkenntnis im Gomperl!

Das Garchen-Chöding-Team

