

## **Was Anfänger immer wieder fragen**

(erstellt von Dieter Baltruschat, Februar 2005)

**Ich bin kein Buddhist und habe auch keine große Ahnung von Meditation, die ich aber gerne erlernen möchte. Kann ich trotzdem in ein Kloster gehen oder sollte ich erst einmal in Deutschland mit der Meditation beginnen?**

Um Meditation zu erlernen oder ein buddhistisches Kloster zu besuchen, genügt eine gewisse Offenheit und Neugier. Man braucht kein Buddhist zu sein oder zu werden.

Es hat durchaus Vorteile, gleich ins kalte Wasser zu springen und einen 10-Tage Kurs in einem Kloster oder Retreatzentrum zu besuchen. Manche finden es jedoch besser sich langsam anzunähern und erst einmal ein Meditationswochenende zu besuchen und für einige Zeit zu meditieren.

Wer nach Thailand in ein Kloster reisen möchte, kann beispielsweise einen 10-Tage Kurs im Wat Suan Mokkh oder einen 10-Tage Kurs mit Steve und Rosemarie Weissman im Wat Kow Tahm besuchen. Auch Wat Phra Dhatu Sri Chomtong, Wat Pah Ban Thad und Wat Ban Sawang Jai (Khao Yai Meditationszentrum) sind geeignete Orte mit kundiger individueller Betreuung.

Im Europäischen Raum bietet das Kloster Dhammapala in der Schweiz Einführungswochenenden an.

Man kann natürlich auch eine Meditationsgruppe am Wohnort besuchen oder in einem Seminarhaus an einem Meditationswochenende teilnehmen.

**Ich war nämlich noch nie in einem Kloster, und habe ein bisschen, na ja, Angst...**

Ich würde mir da keine großen Sorgen machen. Allerdings ist es normal, fast alle, die zum erstenmal ein Meditationszentrum oder ein Kloster besuchen, haben ein bisschen Zweifel oder Angst. Bitte nicht davon abschrecken lassen!

**Ist eine Reise nach Nepal zur Zeit sicher?**

Am besten beim Auswärtigen Amt erkundigen: Tel. 03050000

**Gibt es irgendetwas worauf ich besonders achten muss, falls ich da hinfahre?? (z.B. spezielle Impfungen, Entkeimungstabletten, oder ....)?**

Wegen Impfungen am besten beim Arzt nachfragen (die Standardimpfungen wie Tetanus, etc. sollten noch nicht zu lange zurückliegen, sonst möglichst bald auffrischen lassen).

Entkeimungstabletten oder besser ein flüssiges Entkeimungsmittel, da billiger und besser dosierbar, können nicht schaden.

Falls notwendig, möglichst rechtzeitig um ein Einreise-Visa kümmern!

### **Gibt es im Kloster Wasser in Flaschen? (ich frage wegen der Infektionsgefahr)**

Es gibt in der Regel kein Wasser in Flaschen. Meist ist das Wasser sicher, aber man sollte immer nachfragen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, verwendet am Besten ein Entkeimungsmittel.

Tipp: 2 Mineralwasserflaschen kaufen und die leeren Flaschen mit Trinkwasser füllen und Entkeimungsmittel rein (flüssiges ist gut zu dosieren und billiger). Ist eine Flasche leer sofort wieder füllen und entkeimen, dann hat das Entkeimungsmittel genug Zeit zu wirken, während die volle Flasche getrunken werden kann usw.

### **Gibt es im Kloster bei der Meditation die Möglichkeit, auf einen Stuhl zu sitzen? Oder kann man nur auf Sitzkissen sitzen? Und wenn es keine Stühle gibt, muss man unbedingt sein eigenes Sitzkissen dabei haben? Ich wollte nämlich mit nicht soviel Gepäck reisen!**

Die Leute in Asien sitzen viel auf dem Boden und üblicherweise meditieren sie ohne Kissen (da sie meist eine bessere Dehnung in den Hüften haben). Falls jemand nicht anders kann, ist es in der Regel o.k. auf einem Stuhl zu sitzen. Aber die Zentren haben oftmals keine Sitzkissen. Wenn man einen Stuhl braucht am besten gleich bei der Anmeldung vermerken (dann kann wahrscheinlich einer organisiert werden). Wenn ich am Tag zwei mal eine halbe Stunde meditiere, nehme ich kein Kissen mit. Aber bei einem intensiven Retreat wäre mir das zu unbequem.

### **Was muss ich mitnehmen?**

Ein Schlafsack ist von Vorteil. In der kühleren Jahreszeit unbedingt warme Kleidung mitnehmen, da es morgens um 4 Uhr bei der Sitzmeditation sehr kalt sein kann. Brausevitamin-tabletten eignen sich gut als Geschenk für Nonnen und Mönche.