

Gebrauchsanweisung: Damit Sie sich im Tempel schnell zu Recht finden, habe ich hier einige Tipps und Hinweise aufgeschrieben, die ich bei meinem zweiten Besuch notiert habe:

Vorbereitung:

- Sie wissen, warum Sie in diesen Tempel wollen (Meditation, Heilung und/oder Arbeit am Karma). Müssen Sie erst an Ihrem Karma arbeiten, um in den Heilungsprozess gehen zu können, dauert dies etwa eine zusätzliche Woche.
- Ein Behandlungszeitraum ohne Arbeit am Karma entspricht 10 Tagen
- Hungergefühl sollte nicht unbekannt sein
- müde und erschöpft und trotzdem funktionieren können, ist von Vorteil
- Sie haben gutes Sitzfleisch
- Sie kommen mit wenig Platz aus
- Sie sind nicht lärm- bzw. geräuschempfindlich, denn von Sonnenaufgang bis -untergang werden Sie mit Gebeten über Lautsprecher beschallt
- Sie mögen Kräuterschnaps mit Essig und Tabasco – Dann vertragen Sie auch die chinesische Kräutermedizin
- Setzen Sie vor der Ankunft alle nicht überlebensrelevanten Medikamente wie z.B. Schmerzmittel ab

Tagesablauf:

- 4.20h aufstehen & Körperhygiene
- 4.50h mindestens die ersten drei Tage Abführmittel (in der Kräuterausgabe abzuholen)
- 5.00h Chanting oder ggf. Scanning durch eine Heilerin
- 6.00h Essen kaufen für die anschließende Almosenrunde der Mönche (dafür gibt es extra vorbereitete Beutel zu jeweils 20 Baht)
- 6.30h Joghurt und ggf. andere Medikamente in der Apotheke abholen. Anschließend Medikamente in der Kräuterküche mit rotem Heftchen im Korb abholen. Die ersten drei Tage stellen Sie sich

links in der „fast lane“ an, danach sitzen Sie wie alle anderen und rücken Reihe für Reihe vor.

Bei der Einnahme der Medikamente gilt:

- Zuerst die Tabletten einnehmen (gibt es ab ca. dem 3. Tag)
- Danach die Medikamente aus der Apotheke
- Danach die Medikamente aus der Kräuterküche
- Reihenfolge der Gläser: erst die heißen Getränke
- dann von klein nach groß
- Wartezeit zwischen klein – groß (oder Yoghurt und Aloe Vera) => 10 Minuten, zwischen groß – groß => 15 Minuten

7.00h Es werden weitere Kräuterdrinks im Essensbereich bereitgestellt. Einige davon müssen Sie die ersten 4 Tage trinken, sofern in Ihrem roten Heftchen angekreuzt. Ansonsten können Sie sich von diesen Getränken so viel (oder wenig) abfüllen, wie Sie wollen und so lange der Vorrat reicht. Erst nach den anderen Medikamenten trinken!

8.00h Essen wird den Mönchen dargeboten und gesegnet

8.40h Frühstück – Hier gilt: Nur einmal gehen, nur so viel nehmen, dass es für alle reicht, keine Reste lassen (Nicht alle Thais halten sich daran, Sie tun es aber!)

9.40h Yoga mit anschließender Meditation

10.40h Mittagessen – Regeln wie beim Frühstück (Bis 12.00h müssen Sie fertig sein.)

ab 12.00h medizinische Anwendungen, z.B.:

- heißes Bad (Spende für Gas erbeten) – Nach dem 15-minütigen Bad 20 Minuten bis zum Duschen warten
- Thai-Massage
- Woodpecker-Massage (Hier werden Sie mit einem Holzstempel und einem Holzhammer bearbeitet – Nicht immer sehr angenehm!)

- Reiki
- Chiropraktische Behandlung (mind. 12 Baht in eine Schüssel auf dem Schrein tun)
- Feuermassage
- Fußreflexzonenmassage
- Akkupunktur
- Inhalieren
- Rauchtherapie

In der Freizeit tun Sie „gute Dinge“: Fegen, Bad reinigen, Schlafsaal reinigen, Müll aufsammeln, jemandem helfen ...

bis 19.00h Wäsche waschen, Körperhygiene

19.00h Chanting, zwischendurch gibt es 108 Wiederholungen des Iti pi so. Sie bekommen ein Textbuch und können mitsingen.

22.15h Zähne putzen und schnell ins Bett

Packliste:

- Ohrstöpsel für die Nacht, ggf. Schlafbrille
- kleines Vorhängeschloss für Wertsachen-Spind
- Slippers ohne „Daumensteg“ – Bloß keine Blasen laufen!
- Gartenstuhlpolster (Sitzfläche mit Rückenteil) für Sitzen/Yoga auf dem Boden
- Klammer oder Schlüsselring für rote Heftchen (Um diese aus dem Wust der Heftchen schneller finden zu können.)
- Verschließbare Edelstahlflasche zum Auffüllen mit Wasser
- Schlafmatten, Kissen, Decken und Handtücher können für die Dauer des Aufenthalts geliehen werden (wer aus gesundheitlichen Gründen eine dickere Matratze braucht, sollte dies rechtzeitig ankündigen oder selbst eine Matratze mitbringen)
- eine weiße Unterhose pro Tag
- Hemden und Hosen können in Thai-Normalgröße in weiß (für Chanting, schlafen, Essenssegnung und Yoga) bzw. in braun (für die med. Anwendungen) geliehen bzw. erworben werden, ebenso Geschirr und

Besteck. Frauen tragen eine Art Schal, getragen wie ein Autogurt, am besten mit einer Sicherheitsnadel (mitbringen!) befestigt, auch ausleihbar bzw. zu kaufen

Anreise:

Sie kommen mit dem Flieger an. Verabreden Sie vorab mit dem Tempel, dass Sie abgeholt werden. Für z.Zt. 1800 Baht fährt Sie ein Fahrer direkt zum Tempel (Fahrzeit 2-3 Stunden). Sie treffen den Fahrer nicht am Ausgang des Sicherheitsbereiches, wo viele Reisende mit Schildern erwartet werden, sondern am Meeting-Point zwischen Hauptausgang zwei und drei. Dort werden Sie mit einem Namensschild erwartet.

Nach dem Ankommen im Tempel:

Check-in mit Reisepass

Sie entscheiden sich für Meditation, Heilung und/oder Arbeit am Karma. Sollten Sie Gründe für die Arbeit am Karma sehen (z.B. eine Abtreibung), müssen Sie dies unbedingt an dieser Stelle mitteilen. Es kommt sowieso raus und bedeutet, dass Sie die angelaufene Behandlung abbrechen müssen, um erst an Ihrem Karma zu arbeiten. – Wertvolle Zeit geht verloren.

Bei der Erstanamnese wird die Krankenakte angelegt (bereits erwähnte rote Heftchen). Hierauf werden die Rezepte und Anwendungen notiert. Außerdem geben Sie diese beim Chanting, beim Yoga, beim heißen Bad, bei den med. Anwendungen, in der Apotheke und der med. Ausgabe (Kräuterküche) ab und erhalten jeweils einen Stempel bzw. einen Eintrag, denn nur die Teilnahme am Chanting und am Yoga/Meditation berechtigen zur Heilung.

Sie besprechen Ihre Krankenakte mit der Chefin der Kräuterküche. Diese notiert die Rezepte. Erwähnen Sie die Medikamente, die Sie während Ihres Aufenthaltes einnehmen. Achtung: Entscheiden Sie sich für die Behandlung der Krankheiten, die Ihnen am wichtigsten erscheinen. Denn für jedes Wehwehchen gibt es mindestens ein zusätzliches Getränk und eine weitere

Anwendung. – Dies wird schnell zu viel. Hier ist weniger mehr. Kommen Sie lieber ein zweites Mal wieder!

Es folgt die Audienz beim Obermönch. Hier dürfen Sie eine Frage stellen und erhalten eine Antwort (manchmal sehr bildlich und trotzdem hilfreich).

Es gelten acht Regeln:

1. Keine Tiere töten
2. Keine üble Nachrede oder Lüge
3. Keine Drogen, kein Alkohol
4. Kein Sex mit anderen oder sich selbst, keine Berührungen anderer (außer Familie, wobei selbst das bei einigen Thais auf Missfallen stößt)
5. nicht stehlen, keine ungefragte „Ausleihe“
6. Kein Komfort (z.B. Bett)
7. Kein Schmuck, Parfum oder Make-up
8. Nach 12.00 Uhr mittags darf nicht mehr gegessen werden (Ausnahme sind Samen, die im Laden zu erwerben sind. Sie gelten als Medizin.)

Zuletzt suchen Sie sich einen Tisch und belegen diesen mit Ihren Sachen. (Teller, Besteck, Wasserflaschen ...) Nun sollte dies „Ihr“ Tisch sein, bis Sie den Tempel wieder verlassen. Manchmal kommt es jedoch auch anders. Meine Sachen wurden auf einen bereits besetzten Tisch gestellt. Hier durfte ich jedoch verbleiben und fand Anschluss an eine Thai-Familie.

Und so geht es weiter:

Der Obermönch verschreibt nicht selten ein Mantra, das mindestens eine Stunde pro Tag gesprochen werden soll sowie 7x3 Blätter (Wochenration) von einem Pfeffergewächse (Piperaceae), deren Blätter ein natürliches Antibiotikum enthalten. Die Blätter sollten Sie schnell zerkauen und runterspülen ohne dass diese das Zahnfleisch oder die Zunge berühren. Diese werden nämlich „pelzig“ und taub.

I.d.R. dreimal morgendliches Entgiften mit einem Abführmittel auf Kräuterbasis (Der Weg zum Klo sollte nie zu weit sein)

An den ersten vier Tagen gibt es ein heißes Bad.

Morgens (selten mittags) und nachmittags erhalten Sie Medikamente & Joghurt.

Nach 5-6 Tagen folgt das erste Scanning durch eine Heilerin.

Danach werden ggf. Anwendungen verschrieben, denen ein Scanning folgt (i.d.R. werden Sie dreimal gescannt).

Zum Schluss sehen Sie wieder den Obermönch und können eine Frage stellen, die natürlich beantwortet wird. Auch hier verschreibt er gerne ein weiteres Mantra und eine Wochenration Blätter.

Neben den bereits erwähnten Regeln gibt es noch weitere:

- Morgens die Matratze zusammenklappen
- Stühle leise auf- und abbauen
- Schuhe ausziehen: Im Schlafsaal, im Bad, auf den Toiletten, auf Läufern und wenn Sie den Mönchen das Essen spenden.
- Füße auf keinen Fall in Richtung Buddhafiguren, -bilder oder Mönche zeigen, denn Füße sind schmutzig. Der Kopf hingegen ist heilig, also nie jemandem auf den Kopf fassen.
- Die Beine nicht übereinanderschlagen. – Fällt uns Langnasen besonders schwer. Denn hierbei wird eine Fußsohle frei, die schnell jemanden beleidigen könnte.
- Im Sitzen essen und trinken, niemals im Stehen.
- Nach einer guten Tat Wasser vergießen. - Hierfür eignet sich eine stets gefüllte Flasche mit Leitungswasser, die man immer bei sich führt. (Mit dem Essteller bekommt man eine Stofftasche. In dieser Stofftasche sollten folgende Dinge immer mitgeführt werden: Trinkwasser, Leitungswasser, Klopapier, rote Heftchen, sofern dieses nicht abgegeben ist.)

Warum nach einer guten Tat Wasser vergießen? Im Buddhismus geht es darum, Gutes zu tun, sogenannten „Verdienst“ zu sammeln. Wenn ich einen Überschuss sammle, erweist sich das für mein nächstes Leben sowie für den Weg zur Erleuchtung als günstig bis unverzichtbar. (Im

Umkehrschluss vernichten schlechte Taten „Verdienst“.) Wenn ich eine gute Tat getan habe – dazu zählen auch Yoga, Meditation, Chanting, Essensspende... – vergieße ich langsam Wasser.

Mutter Erde bezeugt meine gute Tat. Die Energie, die aus der guten Tat resultiert, kann ich mit anderen teilen bzw. an andere weitergeben, wie wenn man eine brennende Kerze hat und mit dieser eine andere Kerze anzündet. Diese Energie kann lebenden wie verstorbenen Menschen bestimmt sein.

Und was hat Mutter Erde damit zu tun? Dazu folgende Geschichte: Buddha wandelte auf der Erde auf dem Weg zur Erleuchtung. Der Teufel in Gestalt eines Geistes wollte dies verhindern und beschuldigte Buddha, Böses getan zu haben. Dies hörte Mutter Erde, die sich gerade an einem Fluss die Haare wusch. Da sie Buddha beobachtet hatte, konnte sie bezeugen, dass Buddha gut war. Dies sprach sie aus und spülte den Teufel mit dem Wasser aus ihren Haaren weg.

Beim Wasser vergießen wird dann so etwas gebetet wie: „Möge Mutter Erde meine Zeugin sein, dass die gute Energie, die ich z.B. durch die Essensspende erlangt habe, an z.B. meine Mutter weiter gehe.“

Dies ist selbstverständlich ausweitbar oder kann auch nur auf sich selbst bezogen sein, wenn man an seinem eigenen Karma arbeitet.

Wichtig: Schuhe ausziehen!

- Vor dem Essen und der Einnahme von Medikamenten wird folgendes Gebet gesprochen:

Namo Buddhaya

Ma A U

A Sang Wi Su Ro Pu

Sa pu pa

(3x wiederholen)

- Vor dem Besuch beim Obermönch trägt man sich in ein Buch ein und kauft einen gebundenen Blütenkranz. Mit einer Verbeugung in Richtung Wohnhaus des Mönches können Sie sich etwas wünschen. Anschließend legen Sie die Blüten auf eine flache Schale zu den anderen Blüten. Diese Schale wird anschließend dem Obermönch übergeben. – NICHT an der Blüte riechen!

- Sind Sie in medizinischer Behandlung, essen Sie vom vegetarischen Buffet. Der Reisbrei ist besonders gesund und mildert die Säure bzw. die Schärfe des Gemüses.

Toilettengang:

Wenn Sie täglich mehrfach zum Abzuführen auf die Toilette müssen, nutzen Sie anschließend die Po-Dusche. Bevor Sie sich jedoch für eine Toilette entscheiden, checken Sie, sofern Sie dafür Zeit haben, ob die Po-Dusche voll funktionsfähig ist. Vor dem Abführen empfiehlt es sich, die Unterhose und Hose auszuziehen. Nach der Po-Dusche mit Klopapier den Po abtupfen. – Bloß nicht reiben, sonst haben Sie schnell einen blutigen Ausgang!

Tiere:

Es gibt viele Hunde und Katzen. Die Hunde stecken regelmäßig ihr Revier ab, wobei es zu lauten Auseinandersetzungen kommt. Das Füttern am Essenstisch verschärft die Situation.

Hin und wieder lohnt sich ein Blick nach oben, damit man nicht Ziel von Taubenkot wird.

Auf dem Weg auf die Toilette oder in die Dusche empfiehlt sich ein Blick hinter die Tür und auf den Boden, denn hier fühlen sich Schlangen besonders wohl. Der Blick sollte beim Laufen auch immer nach unten gehen, damit man nicht auf Frösche, Kröten oder Schlangen tritt. Ich selber habe drei Schlangen gesehen u.a. eine Kobra.

Es gibt Hundertfüßler, die besonders giftig sind.

Und nicht vergessen: Es dürfen keine Tiere getötet werden!

Öffnungszeiten:

med. Ausgabe (Kräuterküche) – 6.50 bis 8.00 und 16.00 bis 17.30 Uhr

Apotheke – 6.30 bis 8.00 und 15.30 bis 17.00 Uhr

Markus, 07. November 2016