

## Grundlagen des Buddhismus - 43 - Die Sangha Teil 2

---

**Hinweis:** Hier auch noch einmal kurz die Erinnerung: Aspekte der Ordination und des Ordiniertenlebens sind hier nur bezüglich des Theravāda-Buddhismus vorgestellt, wie er heute vor allem in Sri Lanka, Burma und Thailand gelebt wird.

---

### Das Hinausziehen in die Hauslosigkeit

Einer der Grundlegendsten Aspekte des Ordiniertenlebens ist der Aspekt der Entsagung / des Verzichts - insbesondere bezüglich des Laien-Lebens in einem eigenen Haushalt, mit Familie, Beruf und einem eigenen Wohnsitz. Ein Pali-Fachbegriff, der das Ereignis einer Ordination umschreibt ist *Pabbajjā* - dieser Begriff bedeutet wortwörtlich „fort gehen“ oder „hinaus ziehen“ - denn die ordinierten Nonnen & Mönche gehen fort / ziehen hinaus aus dem Lebensentwurf der Haushälter hinaus in die sogenannte „Hauslosigkeit“.

In den buddhistischen Überlieferungen existieren zu manchen Themen und Ereignissen oft so etwas wie „Standard“-Formulierungen, die an mehreren Stellen in den Lehrreden auftauchen - dies vereinfachte u.a. das Auswendiglernen der Texte. Auch zu den üblichen Reflektionen und Schritten von Personen, die sich entschließen, in den Mönchs- oder Nonnenorden Buddhas einzutreten gibt es solche Abschnitte - hier sinngemäß übersetzt:

*„Ein Haushälter, ein Sohn / eine Tochter eines Haushälters oder ein Mitglied einer bestimmten Familie / Klans hört den Dharma und entfaltet dadurch Vertrauen / Glauben in den Buddha. Mit diesem Vertrauen / Glauben ausgestattet kontempliert die Person: ‚Das Leben als Haushälter / Hausbesitzer ist einengend / begrenzend und staubig. Der Weg in die Hauslosigkeit jedoch ist weit und offen [wie die frische Luft unter freiem Himmel]. Es ist nicht einfach, das heilige Leben [den Weg der Befreiung] in seiner Vollkommenheit und vollständigen Reinheit im Rahmen des Haushälterlebens zu kultivieren. Wie wäre es, wenn ich mich dazu entscheide, Bart und Kopfhaar abzuschneiden, eine einfache safrangelbe Robe anzulegen und hinaus in die Hauslosigkeit zu ziehen?‘ Und tatsächlich - einige Zeit später gibt diese Person ihren bisher angehäuften Besitz auf - sei es viel oder wenig. Sie lässt den Kreis ihrer Verwandten hinter sich - sei dieser klein oder groß. Und danach schneidet die Person sich Bart und Kopfhaare ab, legt die einfache safrangelbe Robe an und zieht hinaus in die Hauslosigkeit.“*

Majjhima Nikāya 27 - Cūlahatthipadopama Sutta

Die Aufnahme in den Orden geschah anfangs durch den Buddha persönlich und später auch stellvertretend durch erfahrene Ordinierte, die bereits lange im Orden waren.

Im Westen fragt man sich oft, wieso der Aspekt der Entsagung in diesem Sinne so wichtig sei. Viele am Buddhismus Interessierte wünschen sich, den spirituellen Weg frei und ungezwungen im Rahmen ihres weltlichen Lebens praktizieren zu können. Hierzu wissen wir ja bereits, dass der Dharma / der Weg der Befreiung durchaus inmitten des weltlichen Lebens / inmitten des Familien- und Berufslebens geübt & umgesetzt werden kann - der Dharma ist also nicht nur einigen wenigen Personengruppen vorbehalten, sondern kann von jeder Person nach eigenem Interesse und Möglichkeiten angewendet werden. Man sollte aber nicht voreilig Aspekte des Ordiniertenlebens ablehnen, nur weil man selbst den Dharma in einem anderen Rahmen und in unterschiedlicher Intensität üben möchte

Die Ordination ist eine optionale Angelegenheit und kein Muss. Die Auseinandersetzung mit Anhaftung und Verlangen jedoch ist auf dem Weg der Befreiung ein zentraler Aspekt: In den ersten Themenbereichen des Kurses lernten wir ja bereits: Jegliche Existenz ist für eine unerleuchtete Person immer mit Leid, Unzufriedenheit und Unvollkommenheit verbunden. Existenz ist ein ständiger Kreislauf von Glück und Leid, Gewinn und Verlust, Geburt und Tod. Verlangen / Anhaftung sind Geistesfaktoren, die diese Kreisläufe am Laufen halten. Um den Kreislauf von Leid und Wiedergeburt aufzulösen, ist die Auflösung der Faktoren „Verlangen“ und „Anhaftung“ von essenzieller Bedeutung.

Äußere Formen der Entsagung - wie hier im Kontext der Ordination - sind Hilfsmittel und gewissermaßen Übungsfelder, welche die Kultivierung innerer Entsagung unterstützen und begleiten. Denn letztlich geht es auf dem Weg um das Auflösung innerer Anhaftungen und Verstrickungen. Die „höchste Form“ der Entsagung ist also im Grunde das Loslassen von Gier, Hass und Verblendung - in ihren groben & ihren subtilsten Formen. Jeder muss für sich sehen, wo man steht und in wie weit man sich mit diesen Themen in der eigenen Lebenssituation auseinandersetzen möchte und kann.

Hat man durch das eigene Studium und die eigene Praxis ein gewisses Maß an Wissen, Einsicht und Erfahrung gesammelt und haben die Tugenden von Verzicht und Einfachheit bereits eine gewisse Schwungkraft aufgenommen, dann kann sich ein Wunsch / ein Bedürfnis nach immer größerer Losgelöstheit und Einfachheit entwickeln - innerlich wie äußerlich. Ab einem gewissen Punkt, kann für solch eine Person der Schritt in das Leben der Ordinierten / der Schritt in die Hauslosigkeit sich wie ein natürlicher „nächster Schritt“ auf dem Weg der Befreiung anfühlen. Für Andere wiederum steht dieser Schritt auch bei fortgeschrittener Erfahrung und Einsicht weiterhin außer Frage.

Der Edle Achtfache Pfad verlangt von einem Praktizierenden tugendhaftes und ethisch / moralisch reines Verhalten - dies gilt insbesondere für Ordinierte. Das Ordiniertenleben dreht sich um die Kultivierung von Tugend, Kontemplation / Meditation und Weisheit. Meditation und Achtsamkeit sollten einen stabilen Mittelpunkt ihres Lebens ausmachen, um immer geschickter mit dem eigenen Geist umgehen zu können. Um sich intensiv mit diesen Aspekten des Weges auseinandersetzen zu können, sind genug Zeit, eine ruhige Umgebung und im besten Falle auch Freiheit von äußeren Verantwortlichkeiten förderlich.

Da Freizeit, Ruhe sowie eine gewisse Form von zwischenmenschlicher Unabhängigkeit im Laien-Leben oft ein seltenes Gut sind, hat der Buddha den Mönchs- und Nonnenorden gegründet: Er wollte es interessierten Frauen & Männern ermöglichen, in harmonischer Gemeinschaft, mit ausreichend Unterstützung sowie mit für die Praxis förderlichen und fordernden Lebensbedingungen den Achtfachen Pfad kultivieren zu können.

Dieser monastische Teile des buddhistischen Weges stellt also eine *Möglichkeit* dar, sich unter besonderen Bedingungen mit dem Edlen Achtfachen Pfad auseinanderzusetzen. Der monastische Weg ist jedoch kein Muss. Er ist eine Option, die nicht jedem zusagt und auch nicht jedem zusagen muss. Letztlich hängt es immer vom Individuum ab - egal ob Laie oder Ordinierter: Es kommt immer darauf an, wieviel Zeit und Energie man in den Weg investiert. Von daher ist es letztlich nicht so wichtig, ob man den Weg als Ordinierter oder als Laie geht. Wichtig ist, dass man solange am Auflösen destruktiver Faktoren des Geistes arbeitet, bis es nichts mehr aufzulösen gibt :)

### **Ordinierte sind keine „Mittler“**

Buddhistische Mönche [Bhikkhu] und Nonnen [Bhikkhuni] haben *nicht* die Funktion eines Mittlers zwischen den Laien und einer „himmlischen“ / „höheren“ Macht. Sie sind keine

spirituellen Priester oder Medien. Und zur Zeit des Buddhas waren sie auch keine Mittler zwischen den Laien und dem Buddha selbst. Ebenfalls gibt es im Buddhismus auch keine für die Erleuchtung zwingend notwendige Rituale, welche *nur* durch einen Mönch oder eine Nonne durchgeführt werden können. Vereinfacht gesagt ist die Hauptverantwortung der Ordinierten in erster Linie die Kultivierung, der Erhalt und die Weitergabe des Edlen Achtfachen Pfades, wie der Buddha ihn gelehrt hat.

### **Austritt aus dem Orden ist jederzeit möglich**

Der Eintritt in die Ordiniertensangha ist kein Gelübde auf Lebenszeit. In manchen buddhistischen Ländern wird dies zwar von Ordinierten erwartet - es ist aber keine Bedingung der Ordination. Wer also ordiniert und mit der Zeit bemerkt, dass er mit dem Leben als Ordinierte nicht zurecht kommt und wieder in den Laien-Stand zurück kehren möchte, kann die Roben und die damit zusammen hängenden Gelübde wieder offiziell abgeben / aufgeben. Der Schritt der „Entrobung“ selbst stellt keine negativen Auswirkungen auf die Person und auch keinen spirituellen Rückschritt dar. Wie bereits gesagt ist die Praxis des Dharma in erster Linie ja ein innerer Weg und damit nicht an bestimmte Lebensentwürfe geknüpft.

In Thailand und Burma ist es üblich, dass viele Menschen zumindest einmal in ihrem Leben ordinieren - und wenn es auch nur für 3 Monate ist. Für diese Zeit als Teil der Ordiniertensangha zu leben wird als ein gutes Training in Tugend, Einfachheit & Disziplin betrachtet - und macht in diesen Ländern auf Schwiegereltern oft einen guten Eindruck bei der Vorstellung von EhepartnerInnen :) Auch ist es in vielen buddhistischen Ländern keine Seltenheit, dass ältere Menschen, nachdem sie ihre Kinder groß gezogen und das Berufsleben hinter sich gelassen haben, sich durch das Mehr an Zeit nun intensiver mit ihrer Spiritualität auseinandersetzen möchten und den Entschluss fassen, zu ordinieren.

### **Äußere Merkmale**

Obwohl die buddhistischen Traditionen sich in einigen zeremoniellen, begrifflichen und lehrmäßigen Aspekten voneinander unterscheiden mögen, so haben die Ordinierten aller Traditionen einige gemeinsame Aspekte / Merkmale: Das kurz geschorene Bart- und Kopfhair sowie die einfachen Mönchs- / Nonnen-Roben. In den unterschiedlichen buddhistischen Ordinierten-Traditionen sind die Roben zwar unterschiedlich geschnitten. Aber sie vereint alle ein gewisses Maß an Einfachheit und die herbstliche Farbgebung der verwendeten Stoffe: gelb, ocker, orange, rot, weinrot, braun u.ä.

### **Die Ordiniertenroben**

In buddhistischen Teilen Asiens ist die äußere Erscheinung von Nonnen und Mönchen eine völlig normale Sache - ein gewöhnlicher Teil des alltäglichen Lebens. Im Westen ist das Äußere buddhistischer Ordinierte oft etwas Seltenes und kann sowohl Neugier als auch Verwunderung und Abneigung hervorrufen, wenn die Menschen nicht wissen, womit sie es zu tun haben.

Wie auch im Bezug auf den Aspekt der Entsagung als Teil des Ordiniertenlebens, denken manche Menschen auch im Bezug auf die Roben, es sei doch besser, den Weg frei und ungezwungen zu leben. Manche sagen, der Buddhismus solle mit der Zeit gehen und sich an die Gesellschaft anpassen, in der er gelebt wird. Manche haben die Idee, man solle die Robe nur tragen, wenn man den religiösen Aktivitäten des Glaubens nachgeht - ansonsten solle man sich normal kleiden. Diese Ideen - wenn auch gut gemeint - erfüllen aber nicht den ursprünglichen Zweck der Roben.

Zur Zeit des Buddhas war der Anblick eines Ordinierten oder eines Asketen zwar keine Besonderheit - aber dennoch sorgte die Robe immer für eine klare Unterscheidung zwischen einem Laien und einem Ordinierten. Solch einfache Roben & kurz geschorene Haare waren in keiner weltlichen Gesellschaftsschicht Mode oder Gang und Gebe. Sie stellten somit ein klares Erkennungszeichen ordinerter Nonnen und Mönche dar.

Der Grund für diese Unterscheidung zwischen Laien und Ordinierten ist im Buddhismus mit den Zielen des spirituellen Weges der Befreiung verbunden. Einfache Roben erinnern die Ordinierten an die Lehre des Nicht-Selbst: Anstatt sich durch besondere Formen von Kleidung, Schmuck & Schminke als etwas Besonderes hervor zu heben, trägt man stets dieselben einfachen Roben. Anstatt sich durch eine besondere Frisur diesem oder jenen Stil zu verschreiben und täglich viel Zeit in Schönheitspflege zu investieren, trägt man stets dieselbe einfache Frisur.

Tatsächlich stellen Kleidung, Frisur, Schmuck und Schminke für viele Menschen wirklich wichtige Aspekte ihrer Persönlichkeit dar. Man identifiziert sich mit einem bestimmten Stil, mit einer bestimmten Art und Weise der äußeren Darstellung, mit einem Selbstbild, als welches man wahrgenommen werden möchte. Ordinierte geben diese Formen der Selbst Identifikation auf - als Übung und Reflektion über die Realität des „Nicht-Selbst“. Die äußere Einfachheit der Ordinierten soll helfen, gröbere Formen der Selbstbezogenheit aufzugeben. Sie geben also ein Stück weit ihrer Individualität auf und werden Teil eines großen Ganzen - ein Teil der Ordiniertensangha des Buddhas.

Die Ordination ist aber nur ein Ritual und macht noch lange keine/n Erleuchtete/n. Die äußeren Merkmale wie die Roben und die kurzen Haare sollen die Ordinierten daher immer daran erinnern, weshalb sie einen Weg gewählt haben, der sich vom Leben der Laien dermaßen unterscheidet; sie sollen sich stets daran erinnern, worauf es auf ihrem Weg ankommt und weshalb sie sich für den Ordiniertenweg entschieden haben: Sie streben nach Befreiung und folgen dazu in den Fußstapfen des Buddhas - dieselben einfachen Roben tragend und idealerweise dieselben Tugenden von Disziplin, Geduld, Tatkraft, Liebender Güte, Mitgefühl und Weisheit aufbringend und kultivierend.

Ein weiterer Vorteil der Roben ist eher auf andere Personen bezogen, als auf den Träger: Die Roben sind auch gewissermaßen ein Kennzeichen / Wahrzeichen des Dharma und des Buddhas. Die Roben repräsentieren als ein äußeres Symbol die Lehre Buddhas und damit die Aspekte von Tugend, Kontemplation/Meditation und Weisheit. In buddhistischen Ländern, in denen die Lehre Buddhas weitläufig bekannt ist, wirkt der Anblick ruhiger und friedvoller Ordinierte in ihren buddhistischen Roben auf Laien-Buddhisten als Erinnerung an die mit dem Dharma verbundenen Tugenden und an die eigene Praxis.

Im Westen ist der Buddhismus allerdings noch nicht wirklich angekommen / verwurzelt, sodass viele Menschen hier mit den buddhistischen Roben nicht viel anfangen können und daher vielleicht eher Verwunderung als Inspiration empfinden. Und für westliche Ordinierte wiederum, die oft ebenfalls noch keine wirklich tiefen Wurzeln im Dharma haben, gilt es auch aufzupassen, dass das Tragen der Robe und der im Buddhismus hoch geschätzte und geachtete Status der Ordinierten nicht unbewusst zu ungesundem Stolz oder sogar Überheblichkeit führt. Ordinierte sind im Westen etwas ziemlich Seltenes - hier ist man also mit der Ordination plötzlich etwas *ganz* Besonderes. Wenn einem das unbewusst zu Kopfe steigt, wäre hier das Gegenteil von dem passiert, was die Robe ja eigentlich bewirken sollte. Wie man sich zuvor durch Schminke, Frisur, Mode & Schmuck als etwas ganz Besonderes gefühlt hat, so kann man auch in Verbindung mit Roben und kurzen Haaren auf einen Ego-Trip gelangen. Das ist natürlich nicht die Regel, aber die Möglichkeit besteht - denn unser Ego ist sehr erfinderisch & kreativ, was sein Verlangen nach Besonderheit und Ruhm angeht.

## Unterstützung durch Laien-Buddhisten

Ein weiterer Aspekt im Leben buddhistischer Ordinierte ist die direkte Abhängigkeit von der Unterstützung durch Laien-Buddhisten. Denn Ordinierte haben keinen durch Geld entlohten Beruf / Job. Besonders im Theravāda-Buddhismus vermeiden Mönche und Nonnen sogar nach Möglichkeit ganz allgemein den Umgang mit Geld - und folgen so dem Vorbild des Buddhas und seiner SchülerInnen. Sie leben daher - ebenfalls wie zu Buddhas Zeiten - in völliger Abhängigkeit von der Unterstützung durch Laien-Buddhisten.

Was sind die Dinge, welche Ordinierte in Form von Opfergaben annehmen können? Es sind grundlegende Bedürfnisse / Notwendigkeiten wie das Essen & Trinken in Form von Essensspenden; Unterkunft oder Unterstützung des Klosters indem sie leben; Roben und grundlegende Kleidungsstücke [z.B. Socken u.ä.]; und medizinische Mittel/Anwendungen.

Wichtig hierbei ist, dass die Unterstützung immer aus freien Stücken geschehen soll. Die Unterstützung durch Laien-Buddhisten geschieht immer auf gänzlich freiwilliger Basis - basierend auf ihrem Vertrauen in den Dharma und in die Praxis der Ordinierten, die sie unterstützen. Die Tugend der Großzügigkeit sollte immer mit einem offenen Herzen und mit einem Gefühl der Ungezwungenheit geschehen. Hilfe, die freiwillig und von Herzen gegeben wird, ist von einem hohen Maß an Freude und Warmherzigkeit durchdrungen.

Auch dieser Aspekt des Ordiniertenlebens ruft im Westen manchmal Stirnrunzeln hervor: Wieso leben Ordinierte, die kräftig und fähig genug wären, ihr eigenes Geld zu verdienen, von der Unterstützung und den Spenden Anderer? Und was ist es, dass die Ordinierten der Gesellschaft zurückgeben, wo sie selbst doch von der Gesellschaft Hilfe bekommen?

Hierzu muss erst einmal gesagt werden, dass Ordinierte die Gesellschaft nicht um Hilfe oder Spenden bitten, betteln und verlangen sollen. Dies steht sogar in den Ordensregeln der Ordinierten: Es ist verboten, Laien um materiellen Besitz, Geld usw. zu bitten. *Wenn* Laien die Ordiniertensangha durch Spenden oder Opfergaben unterstützen, so soll dies stets 100% auf freiwilliger Basis geschehen - ohne jeglichen Druck und ohne jegliche Form eines Verpflichtungsgefühls. Wenn Laien den Ordinierten etwas geben, so soll dies aus dem Vertrauen in den Dharma heraus geschehen - es soll ein Geben im Geiste der Liebenden Güte und Gebefreudigkeit sein; mit dem Wunsch, den Ordinierten auf ihrem Weg der Befreiung zu helfen, ihre Ziele auch erreichen zu können.

## Gegenseitige Unterstützung / Nutzen

Die Unterstützung der Ordinierten durch Laien-Praktizierende hat auf mehreren Ebenen für die Beteiligten Nutzen / Vorteile. **Für die unterstützten Ordinierten** ergibt sich, dass sie durch die Hilfe der Laien ihre Lebenszeit und -kraft vollständig dem Studium und der Praxis des Dharma widmen können. Dadurch können sie umfangreiche Erfahrungen und Einsichten über den Dharma sammeln. Und diese wiederum können sie dann in Form von Unterricht, Kursen, Meditationsretreats, Vorträgen, Büchern usw.

Die durch die Unterstützung der Laien gewonnene Freiheit der Ordinierten ist besonders im Bezug auf fortgeschrittenere Übungen der Meditation wichtig: Die höheren Stufen des Edlen Achtfachen Pfades, in denen man sich um tiefe Konzentration [Samādhi] und die Kultivierung von Einsichtsmeditation [Vipassanā] bemüht, können nur mit kontinuierlicher und relativ ungestörter Praxis realisiert werden. Die Ordinierten erhalten durch die Unterstützung der Laien also die Möglichkeit, selbst die subtileren Aspekte des Dharmas umzusetzen und mit Erfahrungswissen zu erfüllen - sie erinnern durch eigene Erfahrung daran, dass der Dharma eine umsetzbare, realisierbare Wirklichkeit ist. Auf indirekte Weise tragen so Laien zum Erhalt des Dharmas bei, selbst wenn sie in ihrer eigenen Lebenssituation vielleicht nicht die Möglichkeiten solch intensiver Übung haben sollten.

**Und für die Laien**, welche die Ordinierten unterstützen, ergeben sich durch deren Praxis der Großzügigkeit vor allem kraftvolle karmische Nutzen / Ergebnisse. Die Sangha der Ordinierten nennt man auch ein „Feld der Verdienste“, in denen kraftvolle „Samen der Verdienste“ gesät werden können, die in der Zukunft ertragreiche wünschenswerte und angenehme Resultate hervorbringen werden. Die karmische Kraft der Großzügigkeit und Hilfsbereitschaft haben wir ja bereits an mehreren Stellen dieses Onlinekurses kennengelernt. Der Buddha lobte Großzügigkeit oft als eine der einfachsten, wichtigsten und grundlegendsten Übungen - sowohl auf dem spirituellen Weg zur Erleuchtung, als auch auf dem Weg zu einem glücklicheren weltlichen Leben.

Die karmische Kraft der Großzügigkeit wird zusätzlich verstärkt durch eine karmische Gesetzmäßigkeit, nach welcher die karmischen Verdienste einer Handlung durch die ethisch-moralische / spirituelle Reinheit der Empfänger verstärkt werden kann. Es heißt, dass eine Person, die der Realisierung des Dharma / der Befreiung / Erleuchtung / Nirvāna wahrhaftig und aufrichtig entgegenstrebt, ein besonders fruchtbares Feld für karmische Verdienste darstellt. Unterstützt man solche Personen durch Gaben wie Essen, Medizin, wenn nötig Roben / Kleidungsstücke usw. dann sammelt der Gebende also *besonders* kraftvolles, heilsames Karma an.

Dieses heilsame Karma wiederum wird dem Gebenden auf dem eigenen spirituellen Weg starken Rückenwind schenken und seiner Praxis & Entwicklung positiv zu Gute kommen - nicht nur in diesem gegenwärtigen Leben, sondern auch in zukünftigen Leben. Wenn man aber einen „gewöhnlichen“ oder vielleicht sogar etwas faulen Praktizierenden unterstützt, wird dadurch natürlich kein schlechtes Karma angesammelt; die eigene heilsame Absicht & die Handlung der Großzügigkeit wird dennoch sehr heilsame Resultate mit sich bringen - nur gibt es hier keinen zusätzlichen Booster außerordentlicher Reinheit des Empfängers.

### Der Almosengang

Zur Zeit Buddhas, durch die Jahrhunderte hindurch und selbst heutzutage in manchen buddhistischen Ländern - sogar in manchen ausgewählten Klöstern im Westen - wird die Unterstützung der Ordinierten durch Laien in Form eines täglichen Almosengangs gelebt. Besonders in den Theravāda-buddhistischen Ländern und Klöstern versucht man diese Tradition so weit es geht aufrecht zu erhalten.

Am Morgen legen die Ordinierten ihre Roben an und verlassen mit ihren Almosenschalen das Kloster für einen Gang in das nächstgelegene Dorf. Das waren / sind manchmal kurze und manchmal längere Strecken. Manchmal gehen sie allein, manchmal in Gruppen einer nach dem Anderen folgend. Sie gehen achtsam und im Schweigen. Den Blick soll man auf die vor sich liegenden Schritte, den Geist auf ein Meditationsobjekt / Dharma richten.

Wenn sie dann an einem Haus vorbei kommen, in denen Laien-Buddhisten etwas für den Almosengang der Ordinierten gekocht haben oder etwas von ihrem eigenen Essen zurück gelegt haben, hält jede/r Ordinierte/r dort kurz inne, öffnet die Almosenschale & empfängt im Schweigen das, was die Laien ihm geben. Danach schließt man die Almosenschale wieder, die Laien verbeugen sich für gewöhnlich in Respekt und die Ordinierten rezitieren ein kurzes Segensgebet auf Pali oder in der Landessprache - sie widmen die Verdienste der erhaltenen Opfergabe dem Wohl, der Gesundheit und der Erleuchtung der Gebenden.

Auf ihrem Weg besuchen die Ordinierten jedes Haus, an welchem sie vorbeikommen - man darf sich keine Häuser aussuchen, wo das Essen für gewöhnlich besonders gut schmeckt. Auch darf man Essen nicht ablehnen, weil man es nicht gerne isst. Denn die Ordinierten sollen *allen* Laien die gleiche Chance geben, eine Essensopfergabe zu tun und Verdienste anzusammeln - unabhängig vom Kochtalent der Laien und unabhängig von den Vorlieben der Ordinierten.

Ebenfalls dürfen Ordinierte beim Almosengang nicht nach Dingen fragen, die sie haben wollen oder die sie brauchen - denn der Almosengang ist keine Form des Betteln. Man soll in Gleichmut das annehmen, was gegeben wird. Wenn einmal nichts gegeben wird oder an einem Tag nur sehr wenig Essen zur Verfügung steht, dann soll auch das ebenso mit Gleichmut und Geduld akzeptiert werden. Der Almosengang soll für die Ordinierten also auch ein Übungsfeld von Zufriedenheit und Gleichmut darstellen.

Hat man genug Essen erhalten oder ist die Almosenschale voll, kehrt man zurück ins Kloster. Oft wird das gesammelte Essen dort auch mit den Ordinierten geteilt die an diesem Tag nicht mitgehen konnten - bspw. aus Krankheitsgründen oder weil sie sich um Dinge im Kloster kümmern mussten. Oft erhalten Ordinierte mehr Spenden, als sie essen können und so werden oft auch die im Kloster helfenden Laien oder Arbeiter mit versorgt, damit keine Essensreste weggeworfen werden müssen.

Diese Form des täglichen Almosengangs gibt also den Laien die Gelegenheit, sich auf freiwilliger Basis im Geben von Essen / Unterstützung zu üben. Damit üben sie sich zum Einen in einer der grundlegendsten Tugenden - der Großzügigkeit. Zum Anderen sammeln sie karmische Verdienste an, die sie auf ihrem spirituellen Weg unterstützen und vorantreiben werden.

Für die Ordinierten ist es ein berührender Moment, Nahrung direkt aus den Händen buddhistischer Laien zu empfangen, die ihr eigenes Essen freiwillig mit ihnen teilen - es motiviert sie dazu, die Kraft / Gesundheit, die aus dieser Nahrung gewonnen wird, nach bestem Bemühen für ihre weitere Praxis und die Weitergabe des Dharmas zu nutzen und sie nicht mit unwesentlichen Dingen und Geschäftigkeiten zu vergeuden.

Auf ungezwungene & warmherzige Art und Weise ist die Tradition der Essensopfergaben für alle Beteiligten eine Quelle von Verdienst, Freude und Inspiration.

## **Die Regenzeit**

Ein weiteres Bestandteil des Ordiniertenlebens ist die sogenannte Regenzeit - auf Pali: Vassa. Sie umfasst ursprünglich die Regenzeit Indiens zwischen dem Vollmond im Juli bis zum Vollmond im Oktober. In diesen 3 Monaten gilt es traditionell für die Ordinierten, an einem festen Standort zu verweilen und nicht mehr wandernd umher zu reisen - es sei denn es handelt sich um einen Notfall. Diese Ordensrichtlinie hat ihren Hintergrund in wetterbezogenen Lebensumständen Indiens.

Während der Regenzeit wimmelte es durch die Feuchtigkeit am Boden vor Würmern, Insekten, kleinen Schnecken, Fröschen und anderen Kleinstlebewesen. Und da zur Zeit des Buddhas die Ordinierten ausschließlich zu Fuß unterwegs waren, war es kaum zu verhindern, bei jedem Gang Lebewesen zu verletzen und zu töten. Und da es auch kaum gefestigte Straßen gab, konnte man bei höher stehendem Wasser nicht immer klar unterscheiden, ob man sich gerade auf öffentlichem Grasland befand oder ein neu bepflanztes Reisfeld eines Bauern beschädigte. Um zu verhindern, dass während der Regenzeit Tiere verletzt / getötet wurden oder Bauern zu Schaden kamen, führte der Buddha diese dreimonatige Praxiszeit ein, in welcher die Ordinierten an einem festen Ort verweilten.

Zu diesem Zeitpunkt hatten sich bereits einige Klöster entfaltet, an denen die Ordinierten für die Regenzeit verweilen konnten. Laien aus umliegenden Dörfern halfen den Klöstern bei der notwendigen Unterstützung grundlegender Notwendigkeiten - Nahrung, Medizin... Die Ordinierten - insbesondere frisch ordinierte NovizInnen - nutzten die Zeit gewöhnlich für intensiveres Studium, Meditation sowie Unterricht durch erfahrene Ordinierte.

Auch heutzutage wird in Ländern, in denen es keinerlei Regenzeit gibt, von vielen Klöstern dieses „3 Monate an einem Ort Verweilen“ als Zeit der Einkehr befolgt. Und manche Laien entschließen sich dazu, für denselben Zeitraum oder für Teile davon, das Kloster vor Ort zu unterstützen und in der Freizeit das Studium und die Praxis des Dharma zu vertiefen.

Am Ende der Regenzeit wird eine Abschlusszeremonie abgehalten, in der die Ordinierten gemeinsam ihre Ordensregeln rezitieren und mögliches Fehlverhalten oder Streitigkeiten, die während der Regenzeit aufgetreten sind, offen zu legen und aufzulösen. Einige Zeit nach dieser Zeremonie kommen Ordinierten und Laien-Praktizierende zusammen für die sogenannte Kaṭhina-Zeremonie. Üblicherweise werden bei dieser Zeremonie Ordinierten von anwesenden Laien neue Roben überreicht. Die Kaṭhina-Zeremonie ist in Theravāda-Ländern oft eine sehr fröhliche und farbenfrohe Zeremonie. Sie nährt die freundschaftliche und harmonische Verbindung zwischen der Laien- und der Ordiniertengemeinschaft.

## Die Ordensregeln

Die Ordinierten einer buddhistischen Tradition - hier bspw. die der Theravāda-Tradition - haben als ihre gemeinsame Grundlage dieselbe Ordensregel. Die Mönchsregel und die Nonnenregel unterscheiden sich in einigen Punkten. Aber innerhalb der Nonnen- und Mönchsgemeinschaft sind die Regeln für alle Ordinierten dieselben. Sie üben sich also allesamt in denselben Richtlinien, Verhaltensregeln und Tugenden. Und auch das weiterführende Training von Meditation und Weisheit ist für alle Ordinierten dasselbe.

Die Ordensregel der Ordinierten regelt und wahrt einen harmonischen Umgang innerhalb der Ordinierten-Sangha; im Bezug auf Aktivitäten mit Laien; sowie im Umgang mit materiellen Dingen usw. Die Ordensregel ist eine Sammlung von Regeln, Verhaltensweisen und Richtlinien, die auf Pali *vinaya* genannt werden. Der Begriff *vinaya* bedeutet wortwörtlich auch „fort geleiten“ oder „hinweg führen“ - denn diese Richtlinien führen die Ordinierten weg von Verhaltensweisen, die Disharmonie und Leid bringen - sei es Disharmonie und Leid innerhalb der Ordiniertensangha oder Disharmonie und Leid im Bezug auf Laien, Tiere oder andere Lebewesen. Einige dieser Richtlinien beziehen sich auf moralische Grundsätze des Lebens buddhistischer Nonnen und Mönche. Andere wiederum sind vor allem formelle Etikette und Verhaltensweisen, welche das harmonische Miteinander / Zusammenleben fördern und wahren.

Die Ordensregel hat der Buddha nicht auf einmal für Mönche und Nonnen geschaffen, sobald er seine ersten Ordiniertenschüler aufgenommen hatte. Stattdessen wurde jede Regel eine nach der anderen offiziell durch den Buddha eingeführt, sobald das Verhalten eines Ordinierten zu Disharmonie, Leid oder Schwierigkeiten geführt hatte. Somit ist jede Ordensregel auf eine spezifische Situation zurück zu führen, auf deren Grundlage der Buddha es für heilsam hielt, eine generelle Regel / Richtlinie aufzustellen. Bis zum Tod des Buddhas sind auf diese Weise über die Jahrzehnte im Vergleich zu den Mönchen von der Anzahl her mehr Ordensregeln auf Seiten der Nonnen entstanden - und da nur einem Buddha die offizielle Aufnahme neuer Regeln in die offizielle Ordensregel vorbehalten ist, blieb es bei dieser Anzahl von Regeln. Aber Wer weiß, wie sich die Ordensregeln noch weiter entwickelt hätten, wenn der Buddha bis heute noch am Leben wäre - da wären mit Sicherheit auf beiden Seiten noch einige Aspekte hinzugekommen.

Den Kern der buddhistischen Ordensregeln machen die sogenannten Pātimokkha aus. *Pāti* heißt übersetzt „in Richtung“ und *Mokkha* bedeutet Freiheit. Diese Ordensregel soll also Ordinierte auf ihrem Weg „in Richtung Befreiung“ helfen / unterstützen. Diese Regeln sind in Kapitel unterteilt - geordnet nach moralischer und auf das Zusammenleben bezogener Wichtigkeit.



4 Regelbrüche stehen sowohl bei Nonnen als auch bei Mönchen an höchster Stelle: der Bruch des Zölibats in jedweder Form des Geschlechtsverkehrs; das Stehlen; das Töten eines anderen Menschen; und das fälschlicherweise Vorgeben, man habe bereits höhere spirituelle Verwirklichungen erreicht, obgleich dies nicht der Fall ist. Wer nun eine dieser Handlungen begeht, wird aus der Sangha ausgeschlossen und darf in diesem Leben auch nicht mehr erneut in den Orden eintreten.

Während Verstöße dieser Regeln zum Ausschluss aus der Sangha führen, stehen bei den anderen, weniger schwerwiegenden Kapiteln der Ordensregel auch entsprechend andere Formen der Konsequenz an, die den Ordinierten dabei helfen sollen, ihr Verhalten zu überdenken / zu reflektieren. Hierzu gibt es in der Ordensregel auch Methoden des offenen und ehrlichen Austauschs und der gemeinsamen Reflektion, um den Betroffenen dabei zu helfen, ihr spezifisches Fehlverhalten zu reflektieren sowie auf eine gesunde / heilsame Art und Weise transformieren zu können.

Die Einhaltung der Ordensregel ist von großer Bedeutung, selbst wenn auf den ersten Blick äußerst geringfügige Regelbrüche nicht sonderlich ins Gewicht zu fallen scheinen. Der Gedanke dahinter ist, dass die Nachlässigkeit in kleinen Angelegenheiten sich schnell und einfach zu Nachlässigkeit in gröberen und schwerwiegenden Dingen entwickeln kann - so wie auch ein kleiner Funke einen großen Waldbrand auslösen kann. Daher ist es für Ordinierte im Allgemeinen immer ratsam, der Ordensregel so nahe wie möglich zu folgen. Darüber hinaus bewirkt das Einhalten der Regel einen ruhigeren / entspannteren Geist, der sich diesbezüglich nicht mit Gewissensbissen oder Sorgen beschäftigen muss. Und nicht zuletzt haben wir ja bereits gelernt, dass Tugend / Selbstdisziplin die Grundlage für das höhere Training von Meditation und Weisheit bildet - somit ist die Ordensregel, die Pātimokkha, sowohl das moralische als auch das spirituelle Rückgrat der Ordinierten.

Damit diese Ordensregeln nicht in Vergessenheit geraten, werden sie traditionell zwei mal monatlich innerhalb der Ordiniertensangha rezitiert - jeweils zu Voll- und Neumond, da zur Zeit Buddhas der Mond im Grunde das einzige Kalendermittel der Menschen darstellte, an dem man sich gemeinsam leicht orientieren konnte. Hierfür müssen traditionellerweise mindestens 4 Vollordinierte anwesend sein, um die Rezitation der Regel durchzuführen. Die Mönche treffen sich für die Lesung der Mönchsregeln und die Nonnen treffen sich für die Lesung der Nonnenregeln. Zur Zeremonie dieser Lesung der Ordensregel gehört auch die Möglichkeit, mögliche Regelverstöße seit der letzten Lesung der Regel mitzuteilen und offenzulegen. Der ordensälteste der Ordinierten führt die Lesung / Rezitation durch. Und wann immer man während der Lesung sich erinnert, dass die ein oder andere Regel nicht eingehalten wurde, kann man sich melden und ehrlich bekennen, was vorgefallen ist.