



# KLÄRUNG DES GEISTES

## ein Aufenthalt in Sravasti Abbey

TENZIN METOK

Schon lange hatte ich mir einen Aufenthalt in Sravasti Abbey gewünscht. Als die Einreise in die USA wieder möglich wurde, ergriff ich sofort die Gelegenheit beim Schopf. Kurze Abstimmung mit der Abbey – kann ich kommen oder nicht – Organisieren der Flüge und dann ab nach Seattle, Weiterflug nach Spokane, mit dem Community Bus nach Newport, dort Abholung durch eine Nonne und dann war ich am Ziel angelangt.

Der erste Eindruck war weiß – massenweise Schnee überall, zum Teil vereist. Noch im Auto musste ich mir Eiskrampen unter die Schuhe schnallen, denn sonst wäre ich beim Aussteigen auf die Nase gefallen.

Der zweite Eindruck war rot – so viele rote Roben!

Vielerlei weitere Eindrücke durfte ich sammeln. Die wichtigsten davon möchte ich im Folgenden mit Euch teilen.

### ORDINATIONSREIHENFOLGE – IN ZEITGENÖSSISCHER INTERPRETATION

Mit Ordinationsreihenfolge ist die klassische Ordnung gemeint, in welcher zunächst die Bhiksunis<sup>1</sup> und dann die Sramanikas<sup>2</sup> in Abhängigkeit von ihrem Ordinationsdatum stehen.

In einigen Situationen wird die Ordinationsreihenfolge in Sravasti Abbey berücksichtigt, in anderen wiederum nicht. Man hat Respekt vor den Älteren, man lässt Ihnen den Vortritt, doch man ordnet sich nicht sklavisch unter.

---

1 Bhiksuni: voll ordinierte Nonne mit allen Gelübden

2 Sramanika: Novizin, mit weniger Gelübden

Beim Anstellen zum Essen beispielsweise wird die Reihenfolge beachtet. Mittwochs jedoch wird die Reihenfolge umgekehrt – die Letzten sind dann die Ersten. Man achtet die Reihenfolge – und ist sich gleichzeitig ihrer nicht inhärenten Existenz bewusst. In der „richtigen“ Reihenfolge war Venerable Nyima direkt hinter mir, Mittwochs war sie direkt vor mir.

Solche Erlebnisse helfen, sich nicht an Konzepte wie Reihenfolgen zu klammern. Bei Teachings und bei Meditation galt ebenfalls eine strikte Reihenfolge.

Sehr interessant war das Phänomen der Ordinationsreihenfolge, wenn sich die Wege kreuzten, wenn man sich z.B. beim Weg quer durch den Speisesaal oder wo auch immer begegnete. In der Regel ließ dann die „niedrigere“ Nonne der „höheren“ Nonne den Vortritt, ebenso, wenn man gemeinsam durch eine Tür ging. Dies funktionierte meistens sehr gut, die Nonnen waren sehr achtsam und auf respektvolles Verhalten bedacht. Andererseits wurde das Prinzip auch mit Augenmaß angewendet. Wenn die Äbtissin, Venerable Chödrön nach einer Zeremonie noch im Vorraum dabei war, ihre Schuhe anzuziehen, um die Halle zu verlassen, dann drängelten sich meistens alle in der Meditationshalle, solange, bis sie den Vorraum verlassen hatte. Doch einmal hatte sie sich im Gespräch mit einer anderen Nonne festgeredet, und traf keine Anstalten, die Halle zu verlassen. Irgendwann sagte Jemand „jetzt langt es, jetzt gehe ich“ und wir alle defilierten an Venerable Chödrön vorbei, die dann vermutlich als Letzte die Halle verließ. Man achtet die Regeln – aber man behält auch seinen gesunden Menschenverstand bei.

Aufgaben, wie das Anleiten der täglichen Rezitationen etc., werden von allen Nonnen durchgeführt. Auf diese Weise werden alle eingebunden, können aktiv teilhaben und sich im Anleiten von Rezitationen üben. Die Ordinationsreihenfolge spielt hier keine Rolle.

Ebenso bei alltäglichen Aufgaben, wie Koordination der Spülteams, Küchenteams etc. spielt ordiniert oder nicht ordiniert sein keine Rolle. Das alles funktioniert wunderbar reibungslos und wird von Niemandem als Widerspruch empfunden.

Ich persönlich glaube, diese Praxis ist ein Teil des Erfolgsrezeptes von Sravasti Abbey. Man hat dort keinerlei Nachwuchsprobleme. Auch junge Menschen fühlen sich vom Dharma angezogen – das kann man überall beobachten. Wenn sie eingebunden werden, man ihnen Verantwortung überträgt, so wie dies in Sravasti Abbey geschieht, dann erkennen sie den Sinn einer klösterlichen Gemeinschaft und finden ihren Weg dorthin.

## POSADHA – DIE 14 TÄGIGE BEICHTFEIER FÜR ORDINIERT

Bhiksunis sind gehalten, alle 14 Tage, zu Vollmond und zu Neumond, eine Zeremonie zur Reinhaltung ihrer Gelübde durchzuführen. Für eine korrekte Zeremonie braucht es mindestens vier Bhiksunis. Während wir in Deutschland Schwierigkeiten haben, uns zu finden, ist das Ritual in der Abbey ein fester Bestandteil. An den Ritualtagen nehmen wir nur eine einzige Mahlzeit zu uns, das Mittagessen. Morgens gibt es nichts außer

Chai (schwarzem Tee mit Milch), wer möchte kann sich etwas geklärte Butter in den Tee geben, dann ist es etwas nahrhafter. Abends gibt es ebenfalls keine feste Nahrung, es wird aber Fruchtsaft angeboten. Das Bereinigungsritual selbst wird in einer feierlichen Atmosphäre nach der Dharmagupta Tradition durchgeführt – sehr würdevoll und mit wunderbaren Gesängen. Mir hat es sehr geholfen, mich immer wieder an mein Ordiniertsein und an das Regelwerk zu erinnern. Es wird alles wieder im Gedächtnis aufgefrischt. Auch schärft das Bekennen von fehlerhaften Verhaltensweisen die Achtsamkeit – man achtet von vorneherein mehr darauf, sich gar nicht erst in schwierige Situationen zu bringen, oder geduldiger zu sein. Ohne das Ritual geraten diese Dinge ein wenig in den Hintergrund, man achtet nicht mehr so sehr auf seine Alltagspraxis, das jedenfalls ist mein Empfinden.

Lebt man in einer Gemeinschaft mit anderen Ordinierten, dann klärt sich die Rolle, die Ordinierte spielen sollten. Es entsteht auf eine natürliche Weise ein Verhalten, welches von der gesamten Gemeinschaft getragen wird. Die Shiksamanas und die nicht ordinierten Mitglieder der Gemeinschaft zeigen eine große Wertschätzung für die Bhiksunis. Für mich erzeugte der mir entgegengebrachte Respekt das Gefühl von Verantwortung, der Rolle einer Bhiksuni gerecht zu werden, mich entsprechend zu verhalten, die „jüngeren“ zu inspirieren und ein Vorbild zu sein. Auf die Idee, den entgegengebrachten Respekt persönlich zu nehmen, kommt kein Mensch. Alle fühlen sich dadurch eher angespornt, sich in ihrem Verhalten des entgegengebrachten Respektes würdig zu erweisen.

Diesen Umgang miteinander vermisse ich in Deutschland sehr. Es ist sehr schwierig, eine Identität als Nonne zu entwickeln, wenn die Umgebung keine Erwartungshaltung an die Ordinierten hat. Da liegt noch eine große Aufgabe vor uns, wenn wir eine vierfache Sangha etablieren wollen. Doch erst dann würde Deutschland zu einem zentralen Land, erst dann wäre der Buddhismus wirklich bei uns angekommen.

Ich bin sehr dankbar, die entsprechenden Erfahrungen in Sravasti Abbey gemacht haben zu dürfen.

## VON DER SUPPE BIS ZUM NACHTISCH – ALLES KOMMT IN DIE SCHALE

Ordinierte benutzen zum Essen eine traditionelle Schale. Dort kommt alles hinein, von der Suppe bis zum Nachtisch. Dabei gibt man sich in der Abbey viel Mühe mit dem Kochen, meistens hat man vier Stunden Zeit, da lässt sich schon einiges zaubern. Viele verschiedene Gerichte unterschiedlicher Geschmacksrichtungen werden aufgetischt. Alles ist wunderbar aufgereiht auf der Theke, jede Speise besticht mit ihrer eigenen Qualität. Während die nicht Ordinierten alles getrennt auf ihren Teller tun können, müssen die Ordinierten sich mit einem kleinen Trick behelfen. Die Schale hat nämlich einen Deckel. Den kann man wie einen kleinen Teller benutzen. Dann ist zu überlegen: wenn ich nur die Suppe in die Schale tue, wird der

Deckel vermutlich nicht genügen, um alles andere zu fassen. Besser ist es, die Suppe wie eine Soße zu verwenden und mit Reis/Nudeln, Gemüse und Tofu zu mischen. Auf den Deckel kommt dann Salat/Obst und eventuell ein Nachtisch. Der Kuchen bekommt dann zwar auch etwas von der Salatsoße ab, aber das lässt sich eben nicht ändern.

Unter taiwanesischen Nonnen ist dieser Trick verpönt, wie ich hörte. Alles kommt in die Schale – das ist die Praxis der Ordinierten.

Einfache Nahrung ist eines der Kennzeichen Ordiniertes, Loslassen von Sinnesgenüssen ist die Übung, die damit verbunden ist. Eine sehr interessante alltägliche Erfahrung.

## DER TAGESABLAUF

Ja, der Tagesablauf. Am Anfang hatte ich so meine Probleme damit. Als ich mich in meinem BBC (Bodhisattva Breakfast Corner<sup>3</sup>) darüber beklagte, lachten sich alle halb kaputt. „Der Tagesablauf? Hahahahaha. Hahahahaha. Keiner mag den Tagesablauf. Alle denken, es ist zu streng.“ Die erste Meditation morgens um 5.30 Uhr. Ende der letzten Veranstaltung Abends zwischen 20.15 und 21.15 Uhr. Dazwischen Teachings, Meditationen, Arbeitseinsätze. Mittagessen um 12.30, der nächste Programmpunkt 14.45 Uhr. Einmal war ich nach dem Essen so müde, das ich mich hinlegte und einschlief und meinen Arbeitseinsatz verpasste. Ich schlief so tief, dass es der zuständigen Nonne nicht gelang, mich zu wecken. Als ich gegen 16.00 Uhr die Augen öffnete und mich auf den Weg aus meinem Zimmer machte, kam mir die Nonne schon entgegen. „Sorry“ sagte ich „ich bin ganz fest eingeschlafen“. „Das habe ich gemerkt, ich habe es nicht geschafft, Dich zu wecken. Nicht schlimm. Du kannst jetzt noch ein paar Mantras rollen...“. Am Ende der zwei Monate hatte ich mich fast daran gewöhnt, ich weiß nicht, wie sich meine Empfindungen geändert hätten, wenn ich länger geblieben wäre.

## KLEIDERORDNUNG

Während Teachings und Zeremonien und manchen anderen Gelegenheiten waren die Ordinierten gehalten, den rechten Arm unbedeckt zu lassen. Ich bin Sturm gelaufen gegen diese Anordnung, habe wirklich alles versucht, fand jedoch keine Gnade. „Wir wollen die Tibeter nicht zu sehr schockieren“, sagte man. Mir blieb nichts anderes, als mich zu fügen. In dieser Beziehung hat sich mein Geist noch nicht vollständig geklärt. Manchmal denke ich, wir sollten ein neues Design entwickeln, welches unserem Klima und unseren Gegebenheiten entspricht. Andere Traditionen haben auch langärmelige zeremonielle Gewänder. Warum man ausgerechnet in Tibet, bei völlig anderen klimatischen Bedingungen als im Ursprungsland des Buddhismus, diese Sitte beibehalten hat, wird mir ewig ein Rätsel bleiben.

3 An einigen Tagen der Woche gibt es vor dem Mittagessen einen ca. 10 bis 15 minütigen Vortrag dortiger Nonnen. Auch jeder Gast erhält vor der Abreise die Ehre, ein BBC halten zu dürfen.

## ANAGARIKAS, LANGZEITGÄSTE, BESUCHER UND TAGESGÄSTE

Sravasti Abbey bietet eine lebendige Gemeinschaft mit vielen unterschiedlichen und aufgeschlossenen Menschen. Jede/r wird aufgenommen und jede/r hat die Chance, sich zu entfalten. Man lernt nicht nur in der Theorie, sondern kann sich im alltäglichen Umgang miteinander in Geduld, Freundlichkeit und offener Kommunikation üben. Es gibt keine Nachwuchsprobleme, auch jüngere Menschen, sowohl Frauen als auch Männer, lassen sich auf diesen Weg ein.

So auch die 25jährige Studentin der Religionswissenschaften, bei deren Abschied Tränen flossen, so gerührt war sie von der Aufnahme in die Gemeinschaft. Doug, ein pensionierter Schuldirektor aus Seattle, dessen Sohn ihn und seine Frau durch seine Fragen zum Buddhismus gebracht hatte. Eine „Nachbarin“, die etwa 2 Meilen entfernt wohnte und gelegentlich in der Abbey vorbeischaute. Die promovierte Sozialwissenschaftlerin, welche Programme zur Lebensbewältigung außer Tritt geratener Studenten entwickelte. Eine pensionierte Lehrerin aus Seattle. Der ehemalige Veranstaltungstechniker, der keine Lust mehr hatte auf Lichtspektakel, ebenso wie er Drogen, Alkohol und Girlfriends hinter sich gelassen hatte. Sie alle kommen, manche für einige Tage, manche für ein Jahr, und manche um nach einer Probezeit zu entscheiden, ob sie für immer bleiben wollen. Zur Zeit leben 4 Anagarikas (Anwärter) in Sravasti Abbey, zwei Frauen und zwei Männer.

## PERSÖNLICHES RESÜMEE

Ich bin sehr dankbar, in Sravasti Abbey eine funktionierende westliche monastische Gemeinschaft erlebt zu haben.

Es scheint schwierig zu sein, das asiatische Gesellschaftskonzept, in welchem die Unterstützung klösterlicher Institutionen eine Selbstverständlichkeit ist, in den Westen zu übertragen. Allerdings muss man auch sehen, dass ein Teil dieses Konzeptes die Aufrechterhaltung der Disziplin in den Klöstern mittels teils drastischer Maßnahmen ist, beispielsweise durch Disziplinatoren. Jede wird aufgenommen – wenn sie sich nach den Regeln richtet. Wenn nicht, muss sie das Kloster verlassen. Wir Westler wollen so etwas nicht hören, geschweige denn erleben.

In Sravasti Abbey funktioniert es ohne drastische Maßnahmen. Selbstdisziplin, Überzeugung, ein gemeinsames Ziel und eine funktionierende Gemeinschaft genügen.

Schon lange analysiere ich die Strukturen in verschiedenen westlichen Zentren und Gemeinschaften. Meiner Meinung nach haben wir ein prinzipielles Problem noch nicht gelöst. Unsere westliche Organisationsstruktur, beruhend auf Selbstverantwortung und Selbstdisziplin jedes einzelnen Mitglieds ist sehr fragil. Wir haben noch keinen Ersatz für den Disziplinator in Form geeigneter westlicher Mechanismen gefunden.

Doch es ist das Wesen des Ordinierten Daseins, sich in geregelter Disziplin zu üben, um positive Gewohnheiten zu entwickeln und negative Verhaltensweisen zu unterlassen.