



Gästehandbuch

Handbook for Guests

คู่มือผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าพักค้างคืนที่วัด

Inhalt

1. Zu Gast im MUTTODAYA Kloster
2. Der Aufenthalt im Kloster
3. Mitarbeit im Kloster (nicht in der Internetversion des Handbuches enthalten)
4. Das Dāna-Prinzip

Contents

1. Being a Guest at MUTTODAYA Monastery
2. Stay at the Monastery
3. Work at the Monastery (not in the web version of the handbook)
4. The Dāna Principle

สารบัญ

ก.: ข้อมูลทั่วไป

ข.: ชีวิตในวัด

ค.: ทาน

I. Zu Gast im MUTTODAYA Kloster

Allgemeines über das Kloster

Adresse: Herrnschrot 50, 95236 Stammbach, Deutschland, Tel +49 (0)9256 960435, www.muttodaya.org, muttodaya@googlemail.com

Das Kloster Muttodaya ist ein Ort spiritueller Übung (Meditation, Studium, Dhammagespräch), bewohnt von einer Gemeinschaft von Mönchen, die sich als Teil der Waldtradition des Theravāda-Buddhismus verstehen.

Für Tagesbesucher

Die **Dhammahalle** und die **Bibliothek** stehen unseren Gästen und Tagesbesuchern jederzeit zwischen 6.00 h und 22.00 h zur Verfügung. Aufenthalt im **Dāna-Raum** ist nur während der Mahlzeiten erwünscht, zur Teezeit am Abend und wenn dort Arbeiten (Essen vorbereiten, Reinigung etc.) zu verrichten sind. Es ist aber in Ordnung, sich bei Bedarf an den dort bereitgestellten **Getränken** zu bedienen. Ein Trinkwasserhahn befindet sich in der Küche.

Gäste und Tagesbesucher können sich an den **Büchern und Broschüren** etc. in der Bibliothek auf dem Regal mit der Aufschrift „Texte zur freien Verteilung“ bedienen (ein Exemplar pro Publikation und Person). Diese Dinge sind nicht zum Verkauf. Die anderen Bücher etc. in der Bibliothek (sie haben in der Regel eine Kennzeichnung auf dem Buchrücken) können ausgeliehen und im Kloster gelesen werden. Bitte nicht aus dem Kloster entfernen.

Nach der Hauptmahlzeit besteht die Möglichkeit, mit einem der Mönche zu sprechen. Ansonsten nur nach Vereinbarung oder Rücksprache.

Aufenthalt als Gast

Wir nehmen eine **begrenzte** Anzahl von Gästen auf, die mit uns zusammen leben und praktizieren können.

Voraussetzungen:

1. Kontaktaufnahme und **Terminabklärung** per eMail oder Telefon, in der Regel mindestens zwei Wochen vor dem geplanten Besuch.
2. Eine **bestätigte Anmeldung** per eMail oder Telefon.
3. Durchlesen des Handbuchs vor dem Eintreffen im Kloster.
4. Bereitschaft, den 8 Ethikregeln, den Klosterregeln und dem Tagesablauf zu folgen.
5. Ein ausgefülltes Gästeformular, vorab per eMail einzureichen.

Bitte mitbringen

Komplette Bettwäsche, alternativ Kopfkissenbezug, Laken und Schlafsack, und Handtuch (Das Kloster kann zur Not Bettwäsche und ein Handtuch zur Verfügung stellen). Bitte persönlichen Sanitärbedarf mitbringen.

Lockere, bequeme Kleidung wird empfohlen, auch für kaltes und regnerisches Wetter tauglich. Im Frühsommer ist ein Insektenschutzmittel gegen Zecken ratsam. Ein Wecker (evtl. zusätzlich eine Uhr) und eine Taschenlampe sind empfehlenswert.

Im Haus dürfen keine Straßenschuhe getragen werden. Wer nicht in Strümpfen herumlaufen will, kann sich Hausschuhe mitbringen.

Aufenthaltsdauer

Mindestaufenthalt: sollte in der Regel drei Tage betragen, um nicht zu viel Unruhe in den Klosteralltag zu bringen.

Höchstaufenthalt: Erstbesucher können etwa vier bis fünf Tage bleiben (kann evtl. verlängert werden).

Personen, die schon hier waren oder uns persönlich bekannt sind, können im Regelfall zwei Wochen oder nach Absprache hier bleiben. Die Klostergemeinschaft behält sich vor, Personen abzuweisen oder fortzuschicken, die einem harmonischen Zusammenleben zuwider handeln.

Unterbringung

Nach Möglichkeit werden Gäste einzeln in einem Zimmer oder einer Kuti (Hütte) untergebracht. Dies kann jedoch nicht garantiert werden. Bei Großveranstaltungen (Vesakh, Eintritt in die Regenzeit, Kathina) besteht Übernachtungsmöglichkeit in der Scheune für eine Nacht (Schlafsack und Isomatte mitbringen). Zelten ist nicht erwünscht.

Wer wegen Kapazitätsauslastung keine Übernachtungsmöglichkeit bekommt, aber dennoch an den Veranstaltungen teilnehmen will, findet in der Nähe des Klosters preisgünstige Quartiere (siehe z.B. www.stammbach.de oder www.yellowmap.de/D_95509_Marktschorgast/0/3789_Pensionen.htm)

II. Das Leben im Kloster

Beim Eintreffen

Während der ruhigen Zeiten ist möglicherweise niemand da, um dich willkommen zu heißen und einzuweisen. Du kannst aber schon folgende Dinge erledigen:

Im Eingangsbereich befindet sich eine grüne Tafel mit deinem Namen und deiner Unterkunft. Bitte bringe dein Gepäck in die Unterkunft (Zimmer sind im Obergeschoss, Kuti liegt am Waldrand nördlich des Klosters, vom Tor aus sichtbar). Beziehe das Bett, bei Schlafsackbenutzung nur die Matratze und das Kissen. Saubere Bettwäsche und ein Handtuch sollten bereit liegen, falls du keine eigene Bettwäsche mitgebracht hast. Das Kissen und die Matratze sollten bereits einen Schutzbezug haben und erhalten von dir einen zweiten Kissenbezug, bzw. ein weiteres Laken.

Im Inforaum findest du eine weiße Tafel auf der dein täglicher Putzjob eingetragen ist. Die Reinigungsaufgaben sind im Gästehandbuch, das in jeder Unterkunft und in der Bibliothek ausliegt, detailliert beschrieben (diese „Stellenbeschreibung“ ist in der Internetversion des Handbuchs nicht enthalten). Es kann sein, dass dein Putzjob im Verlauf deines Aufenthalts wechselt.

Zusätzlich zu deinem Beitrag zur Hausreinigung, für den etwa eine halbe Stunde veranschlagt wird, bitten wir dich, täglich ca. 2 Stunden bei anfallenden Arbeiten im Kloster mitzuhelfen. Die meisten dieser Arbeiten sind im Anschluss an den Hausputz zu erledigen. Essen vorbereiten oder kochen und Aufräumen nach den Mahlzeiten usw. findet entsprechend später statt. Falls du bestimmte Talente hast – Gartenarbeit, Schreinern, Auto warten, Kochen, Fenster putzen usw. – lass es uns bitte wissen.

Bitte informiere dich auch an der weißen Tafel, wann der nächste Uposatha-Tag ist und welcher Mönch Bürodienst hat. Der Büromönch ist dein Ansprechpartner, wenn etwas fehlen sollte oder dir kein Job zugeteilt wurde etc.

Während des Aufenthalts

Dein Aufenthalt dient dazu, das Leben im Kloster kennen zu lernen und in einem klösterlichen Umfeld zu leben und zu praktizieren. Es ist kein Ferienaufenthalt und das Kloster ist keine Jugendherberge. Es wird von Neulingen nicht erwartet, dass sie schon alles wissen oder können, aber alle sollten sich bemühen, sich in einen harmonischen Ablauf einzufinden. Dazu gehört Teilnahme am Tagesprogramm.

Bei den **Zusammenkünften** am Morgen oder Abend (auf Pāli: Pūjā), die in der Regel aus einer Rezitation und einer Gruppenmeditation bestehen, herrscht bei uns kein Ritualzwang. Aber alle Gäste sind eingeladen, die äußeren Ausdrucksformen einer heilsamen inneren Einstellung, die bei uns praktiziert werden, auszuprobieren. Sollten Zweifel hinsichtlich deren Sinn und Zweck bestehen, frag bitte nach.

Umgangsformen: Mönche und Novizen werden in der thailändischen Tradition mit „Than“, mit Hinzufügung des Namens, angedredet. Seniorenmönche, die mehr als 10 Jahre dem Orden angehören, spricht man mit „Ajahn“ (Aussprache: aadschaan) an. Alternativ kann auch die in Sri Lanka übliche Anrede „Bhante“ verwendet werden. Die passt in jedem Fall.

Mehr zu dem Thema findest du in der Broschüre „Regeln und Konventionen von Ordinierten in der buddhistischen Theravāda Tradition“, die in den Unterkünften, der Bibliothek und im Inforum ausliegt.

Sicherheit, Hygiene und Umweltschutz:

Bitte in der Unterkunft keine Kerzen oder Räucherstäbchen oder gar Zigaretten anzünden! Lass dir den Feuerlöscher und den Fluchtweg durch den Gang und den Mönchsbergreich zeigen.

Bitte gehe mit den Ressourcen sparsam um:

Unser Brunnen hat eine begrenzte Wasserkapazität (vor allem im Sommer), also bitte nicht unnötig lange duschen oder Wasser laufen lassen.

Unsere Heizkörper haben Thermostatventile. Es wird also nicht schneller warm, wenn du die Heizung voll aufdrehst; Stellung 3 reicht normalerweise aus. Bitte die Heizung nicht bei geöffneten Fenstern oder Türen aufdrehen. Gelegentlich für ein paar Minuten die Fenster bei abgedrehter Heizung weit öffnen, sog. „Stoßlüften“, ist ökologisch sinnvoller als der Versuch, das Raumklima mit einem spaltbreit geöffneten Fenster regulieren zu wollen.

Ähnliche Überlegungen gelten für das Stromsparen. Heißwassergeräte, Kaffemaschinen, Licht usw. müssen nicht den ganzen Tag eingeschaltet sein. Wenn du eine „vergessene“ eingeschaltete Lichtquelle auch außerhalb deines Quartiers siehst, kannst du sie gerne ausschalten. Auch das Flurlicht muss nicht über Nacht brennen.

Das Kloster hat eine eigene biologische Kläranlage. Giftige oder bakterizide Substanzen, Antibiotika und scharfe Reinigungsmittel dürfen daher auf keinen Fall ins Abwasser gelangen, die bei uns verwendeten biologischen Reinigungsmittel, Seife, Shampoo etc. nur in Maßen!

Bitte halte dein Zimmer sauber und ordentlich und lagere keine Lebensmittel im Zimmer (Getränk ist OK).

Praxisumfeld: Bitte hilf mit, eine praxisförderliche Atmosphäre auf der Grundlage der 8 Ethikregeln (siehe weiter hinten) zu wahren. Nutze die Gelegenheit, hier im klösterlichen Umfeld eine Pause vom Alltag zu machen, nach innen zu gehen, zu wachsen. Wer weiß, ob und wann du wieder so eine Gelegenheit bekommst?

Anleitung durch die Mönche findet vor allem im Rahmen von Dhammagesprächen und Vorträgen am Samstag Abend nach der Pūjā statt, manchmal auch an anderen Abenden. Ein privates Gespräch mit einem Mönch kann meist arrangiert werden. Ein Gespräch im privaten Rahmen mit einer einzelnen Frau ohne weitere anwesende Person männlichen Geschlechts ist einem Mönch aus Gründen der Ordensregeln nicht möglich.

Es wird erwartet, dass unsere Gäste bereits so weit in der Praxis verankert sind, dass sie ihren Tag mit Meditation und Studium selbständig ausfüllen können. Der Tagesablauf bietet eine gewisse Struktur als geschicktes Mittel und Rahmen für gemeinschaftliche formale und nicht-formale Praxis, lässt aber dennoch genügend Raum für den individuellen Rückzug. Für einen völligen persönlichen Rückzug sind wir allerdings nicht eingerichtet.

Lerne, das Schweigen und die Stille zu schätzen. Unterhaltungen bei den Mahlzeiten oder in der Dhammahalle (zu jeder Zeit) sind nicht angebracht. Versuche, während deines Aufenthalts, Gespräche z.B. mit anderen Gästen über „weltliche“ Themen ganz zu vermeiden. Bitte störe die innere Einkehr anderer nicht. Ein guter Ort für ein Dhammagespräch ist die Bibliothek oder ein Waldspaziergang.

Bei schönem Wetter, v. a. am Wochenende, bildet sich oft eine gewisse „Partyszene“ von Tagesbesuchern, die Essen bringen, um die Essenszeit herum, auf der Terrasse und im Dāna-Raum. Du musst dich nicht daran beteiligen. Bei schönem Wetter lassen sich im Wald wunderbare Plätze zur Meditation finden, z.B. entlang dem mit „KU14“ markierten Wanderweg, der am Kloster entlang verläuft. Bitte respektiere die Privatsphäre der Mönche auch im Klosterwald, der für Gäste nicht ohne Erlaubnis zu betreten ist.

Rauchen ist eine Belästigung für andere. Es ist in den Gebäuden und im Klosterhof nicht gestattet. Es gibt eine Raucherecke außen am kleinen Tor (mit den Schwingtüren und Glocken).

Mitgebrachte Mobiltelefone müssen während des Aufenthalts ausgeschaltet sein! Es ist OK, sie in der Unterkunft aufzuladen. Wenn unbedingt erforderlich, kannst du **außerhalb des Klostergeländes** Mailbox oder SMS abrufen oder dringende Telefonate führen. Das Klosters Telefon und der Internetzugang stehen nur im **Notfall** und nur nach **Rücksprache** mit einem Mönch zur Verfügung.

Es ist in Ordnung, mitgebrachte **Laptops** zum Anhören von Dhammavorträgen zu verwenden, aber verbreite bitte keine Manager- oder Büroatmosphäre bei der Verwendung im öffentlichen Bereich (z.B. macht es einen großen Unterschied, den Deckel beim MP3-Hören zu schließen). **Geschäftliche Dinge** haben während deines Aufenthalts im Kloster **Pause**.

Abreise

Vor deiner Abreise ziehe bitte das Bett ab. Das untere Bettlaken und der innere Kopfkissenbezug verbleiben und werden nur gelegentlich, bei grober Verschmutzung, gewechselt. Falls du Wäsche des Klosters benutzt hast: gib benutzte Bettwäsche und Handtücher in den Wäschekorb. Dieser steht in der Abstellnische im Gästebereich Obergeschoss. Dort findest du auch frische Bettwäsche und Handtücher. Bitte lege einen Satz (Laken, Kissen- und Deckenbezug, ein Handtuch) für den nächsten Gast auf das Bett. Fege und wische den Boden, wische die Flächen, leere den Mülleimer. Nimm all deine Sachen mit! Die Klostersgemeinschaft haftet nicht für zurückgelassene private Gegenstände.

Sag bitte Bescheid, wenn in der Unterkunft etwas fehlen oder reparaturbedürftig sein sollte.

Gute Heim- oder Weiterreise!

All diese Hinweise im Gästehandbuch dienen einem harmonischen Zusammenwohnen und fördern eine meditative Atmosphäre, in der inneres Wachstum stattfinden kann. Konstruktive, freundlich vorgetragene Verbesserungsvorschläge sind immer willkommen, aber am „Wildwuchs der Ansichten“ besteht kein Bedarf. Wir alle wohnen im Kloster, um uns selbst zu verändern, nicht, um das Kloster unseren „ditṭhimānas“ (Ansichten und Vorstellungen) anzupassen.

Acht Ethikregeln (Sīla) für das Leben im Kloster

1. Keine Lebewesen töten.
2. Nicht nehmen, was nicht gegeben wurde.
3. Keine sexuellen Aktivitäten.
4. Keine Lügen sprechen, Versprochenes einhalten.
5. Keine Berauschung durch Alkohol oder Drogen.
6. Kein Essen nach Mittag (Sonnenhöchststand) zu sich nehmen.
7. Keine Zerstreungen und kein Herausputzen des Körpers.
8. Keine luxuriösen Betten.

Anmerkungen:

Zu 1.) Das gilt auch für die kleinen und lästigen (Mücken, Zecken usw.).

Zu 2.) Alles was im Kloster angeboten wird, ist von den Spendern für die Mönche vorgesehen. Alle Gaben (= Dāna) sind zunächst für die Mönchsgemeinschaft bestimmt, also bitte keine Selbstbedienung. Erwarte nicht mehr, als dir zu den Mahlzeiten angeboten wird. Sollte etwas fehlen, sprich bitte mit einem der Mönche.

Zu 3.) Dazu gehört auch der Verzicht auf extravagante oder aufreizende Kleidung (Muskel-Shirt, nabelfrei etc.)

Zu 4.) Achtsamer Umgang mit der Sprache ist ein wichtiges Praxisfeld. Respektlosigkeit oder aggressives Verhalten gegenüber Mönchen, Gästen aus dem Laienstand und Besuchern wird auf keinen Fall toleriert werden. Die Mahlzeiten finden in meditativem Schweigen statt. Eine angemessene Unterhaltung mag jedoch während der Teezeit im Dāna-Raum stattfinden.

Zu 5.) Wenn du Medikamente mit schweren Nebenwirkungen nehmen musst, z.B. Psychopharmaka, informiere bitte vertraulich den Seniorenmönch, bzw. trage das ins Anmeldeformular ein.

Zu 6.) Ausnahmen bei Diabetes etc. (bitte im Formular angeben). Private Essensvorräte jeglicher Art sind nicht gestattet. Wer jedoch Dinge für die Gemeinschaft mitbringt, kann sie zur Verfügung stellen. Wenn spezielle Bedürfnisse bestehen (diätetische Rücksichtnahmen etc), kläre das bitte vorab mit dem Büro- oder Seniorenmönch.

Zu 7.) Das heißt: keine Zeitung, Musik, Internet konsumieren und keinen Schmuck, Parfum etc. tragen.

Zu 8.) Das heißt: nicht übermäßig lange schlafen oder herumlungern.

Tagesablauf für Gäste

6.00 Uhr	Morgenpūjā (nur an Uposatha- und Samstagen)	Dhammahalle
7.00 Uhr	Arbeitsbesprechung, bei Bedarf Frühstück	Dānaraum
7.30 Uhr	Hausputz (30 Minuten)	nach Plan
8.00 Uhr	Arbeitsperiode (2 Stunden)	nach Absprache
ab ca. 9.00 Uhr	An manchen Tagen gehen die Mönche auf . Almosenrunde	
11.00 Uhr	Hauptmahlzeit	Dānaraum, Terasse
12.00 Uhr	Empfang v. Tagesbesuchern / Gesprächsrunde mit einem der Mönche	Dhammahalle
13.00 Uhr	Ruhige Zeit für individuelle Praxis	Quartier, Wald, Halle
18.00 Uhr	Abendgetränk	Dānaraum
19.00 Uhr	Abendpūjā (= Zusammenkunft - an Uposathatagen mit anschl. Parittazeremonie, an Samstagen Vortrag, Suttalesung, Frage & Antwort etc.)	Dhammahalle
danach	Ruhige Zeit für individuelle Praxis	Quartier, Wald, Halle

Der Tagesablauf ist für alle Gäste verbindlich. Ausnahmen nur nach Rücksprache mit einem der Mönche.

Die Dhammahalle und Bibliothek sind für Hausgäste jederzeit zugänglich, Mönchsquartier und Büro nur auf Einladung. Den Dānaraum und die Küche während der Ruhigen Zeiten bitte nicht betreten.

III. Mitarbeit im Kloster

Dieses Kapitel ist in der webversion des Handbuches nicht enthalten. Bitte lies es nach deinem Eintreffen im Kloster nach. Ein gedrucktes Exemplar liegt in deiner Unterkunft aus.

IV. Das Dāna-Prinzip

Unterkunft, Verpflegung und Anleitung stellt die Klostersgemeinschaft gebührenfrei zur Verfügung. Das ist uns möglich, weil großzügige Menschen ihre Zeit und Arbeitskraft, Geld und materielle Dinge gegeben haben, damit du davon profitieren und an deinem inneren Wachstum arbeiten kannst. Bitte nutze diese wunderbare und seltene Gelegenheit umsichtig und mit gebührender Dankbarkeit und Respekt.

Das Kloster hat keine andere Einnahmequelle als die Großherzigkeit anderer Menschen. Wenn du zur Erhaltung dieses „Wirtschaftsprinzips“ beitragen willst, kannst du das auf vielfältige Weise tun:

1. Geldspende

Den Mönchen ist es nach der Ordensdisziplin nicht erlaubt, Geld anzunehmen oder zu benutzen. Bitte gib also keine Geldspenden an die Mönche. Du kannst Spenden entweder in die Spendenbox im Kloster werfen (wird vom Klosterhelfer geleert) oder an den Trägerverein (für laufende Aufwendungen zuständig) überweisen:

Konto: Buddhistische Gesellschaft Frankenwald e.V. (BGFV)

Sparkasse Hof

BLZ: 78050000

Kontonr: 220711444

BIC/Swift: BYLADEM1HOF

IBAN: DE 29780500000220711444

2. Spende von Bedarfsgegenständen

Eine Liste von Dingen, die im Kloster benötigt werden, findet sich auf unserer Webseite unter „Infos“.

3. Essens-Spende

Die Mönche nehmen ihre tägliche Mahlzeit um 11 Uhr ein.

Wenn du etwas zu dieser Mahlzeit spenden willst, bereite das Offerieren bitte rechtzeitig vor der Essenszeit vor.

Wenn du eine Essensspende planst, ist es zu Koordinierungszwecken hilfreich, wenn du vorher im Kloster Bescheid sagst.

Wenn es dir nicht möglich sein sollte, vormittags vorbei zu kommen (zum Beispiel bei Tagesbesuchern wegen Berufstätigkeit unter der Woche), kannst du vorbereitete Speisen auch am späten Nachmittag in der Küche abgeben, die dann am folgenden Tag von einem Nicht-Mönch offeriert werden.

4. Spende von Arbeitskraft

Auch deine Mitarbeit beim Aufbau und Erhalt des Klosters ist willkommen, entweder stundenweise oder bei einem Aufenthalt hier (dann Teil des Tagesablaufes). Näheres nach Rücksprache, bzw. Arbeitsbesprechung.