



## Informationen für Gäste des Klosters Dhammapala

Dhammapala ist ein Ort spiritueller Übung und eine Klostersgemeinschaft in der Tradition des frühen Buddhismus (*Theravāda*), wie er heute vor allem in Ländern Südostasiens praktiziert wird. Unsere Gemeinschaft gehört zur Tradition des thailändischen Waldmönches Ajahn Chah und dessen ersten westlichen Schülers, Ajahn Sumedho.

Als buddhistisches Kloster ist Dhammapala in erster Linie Lebensort für Mönche und Novizen. Die Klostersgemeinschaft führt verschiedene Veranstaltungen durch und steht Gästen auf Anfrage für Belehrungen und Rat zur Verfügung. Nach Übereinkunft nehmen wir gerne zeitweilige Gäste im Kloster auf, wenn diese bereit sind, für die Dauer ihres Aufenthaltes die klösterlichen Verhaltensregeln einzuhalten und an Arbeit, Meditation und den Gemeinschaftsaktivitäten teilzunehmen. Gäste können auf diese Weise einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung der Klostersgemeinschaft leisten.

Die als Übungsgebote verstandenen 8 Verhaltensgrundsätze bilden die ethische Grundlage im Zusammenleben der klösterlichen Gemeinschaft; wir bitten alle unsere Gäste, diese Regeln während der ganzen Aufenthaltsdauer zu befolgen (*für ältere Personen, Kinder oder Menschen mit Diätvorschriften können nach Absprache spezielle Vereinbarungen getroffen werden*).

**Beachten Sie bitte, dass wir keine persönlichen Einzelretreats anbieten. Wir erwarten von unseren Gästen, dass sie sich an allen Gemeinschaftsaktivitäten beteiligen.**

### DIE ACHT VERHALTENSGRUNDSÄTZE

#### **1. FRIEDFERTIGKEIT - Nicht absichtlich lebende Wesen verletzen oder töten.**

Das bedeutet Menschen und Tieren, Insekten eingeschlossen, nicht absichtlich Schaden zuzufügen; eine unbeabsichtigte Schädigung (z.B. aus Versehen auf eine Ameise zu treten) wäre keine Verletzung dieser Übungsregel.

#### **2. VERTRAUENSWÜRDIGKEIT - Nicht nehmen, was nicht gegeben wurde.**

Das schliesst Sorgsamkeit und Respekt beim Umgang mit Werkzeugen und Gebrauchsgegenständen ein, egal ob diese dem Kloster, anderen Besuchern oder Ihnen selbst gehören.

#### **3. ENTHALTSAMKEIT - Völlige sexuelle Enthaltensamkeit.**

Ein wichtiger Aspekt der spirituellen Praxis ist die Transformation von Energie. Diese Regel bezieht sich speziell auf sexuelle Energie, die in ‚Herzensenergie‘ umgewandelt werden kann. Für die Unterstützung dieses Prozesses ist es nötig, dass unser Verhalten in der Gemeinschaft das Zölibat respektiert.

Als Gäste sollten Sie während Ihres Aufenthaltes davon absehen, intime Beziehungen zu entwickeln. Das heisst sowohl Körperkontakt zu vermeiden als auch darauf zu verzichten, sich besonders um Nähe mit solchen Personen zu bemühen, die Sie als sexuell anziehend empfinden. Es ist in dieser Hinsicht auch wichtig bei Gesprächen auf Ort, Zeit und Thema zu achten, um keiner Situation Vorschub zu leisten, die sexuelle Attraktion fördern könnte.

#### **4. RECHTE REDE UND WAHRHAFTIGKEIT - Nicht lügen; sich verletzender oder böswilliger Rede und leeren Geschwätzes enthalten.**

D.h. abzusehen von Lügen, Fluchen, Klatsch, grober Sprache oder unsinnigem Geplapper. Mit anderen Worten, lernen still sein zu können, wenn es nichts weiter zu sagen gibt. Edles Schweigen gehört zu den hilfreichsten Stützen für die Achtsamkeit. Bemühen Sie sich darum, zu erkennen, wie Unterhaltungen Ihre Aufmerksamkeit beeinflussen. Nehmen Sie sich Zeit für das Alleinsein. Das kann dabei helfen, tiefere innere Wahrhaftigkeit zu entwickeln, ihre Fähigkeit anderen zuzuhören zu verbessern und Selbstbezogenheit abzuschwächen. Die Interpretation dieser Übungsregel kann auch dahingehend ausgeweitet werden, Respekt und Sensibilität für die Stille und den Raum zu entwickeln, den wir hier teilen.

#### **5. GEISTESKLARHEIT - Keinen Alkohol, keine Drogen und keine das Bewusstsein trübenden Substanzen zu sich nehmen.**

Der Verzehr selbst kleiner Mengen Alkohols ist nicht gestattet. Tee, Kaffee, sowie verschriebene Medikamente sind erlaubt. Wir möchten Sie ermutigen, während Ihres Aufenthaltes nicht zu rauchen. Im Gebäude ist das Rauchen **strengstens untersagt**.

#### **6. GENÜGSAMKEIT - Davon absehen, zu unangebrachten Zeiten zu essen.**

Im Sinne unserer Tradition ist die ‚angebrachte‘ Zeit zur Nahrungsaufnahme zwischen Tagesanbruch und Mittag (Sommerzeit 13:00). Wir bitten unsere Gäste, diesen traditionellen Verzicht einzuhalten. Neben Frühstück und dem Mittagessen, werden abends Getränke mit erlaubten Erfrischungen zur Verfügung gestellt.

Wenn es gesundheitliche Gründe gibt, die es Ihnen unmöglich machen, dieser Regel zu folgen, wenden Sie sich bitte vor Ihrem Besuch an den Gästemönch; er wird Sie gerne dabei unterstützen, eine geeignete Lösung zu finden.

#### **7. SINNESZÜGELUNG - Auf zerstreue Unterhaltung, Tanzen, Singen, Musik oder Spiele verzichten; aufdringliche persönliche Aufmachung und unangemessene Kleidung meiden.**

Wir möchten Sie dazu ermuntern, so viel Nutzen wie möglich aus der Gelegenheit zur Einfachheit hier im Kloster zu ziehen. Zur Unterstützung dieses Prinzips raten wir eindringlich von der Nutzung elektronischer Geräte ab. Mit „aufdringlicher Aufmachung“ sind Bestrebungen gemeint, durch Verschönerung unserer Erscheinung die Aufmerksamkeit Anderer auf sich selbst zu lenken. Wir bitten unsere Gäste, zurückhaltende Kleidung zu tragen. Hosen und Röcke sollten die Knie bedecken; lose, bequeme Kleidung ist angemessen. Wir schätzen persönliche Reinlichkeit, bitten hingegen auf Parfum, Schminke und Schmuck zu verzichten.

#### **8. MÄSSIGUNG - Verzicht auf übermässigen Schlaf.**

Zu Beginn des Klostersaufenthaltes mag es nötig sein auszuruhen um sich zu entspannen. Sind Sie aber erst mal richtig angekommen, sollten Sie am gesamten Tagesablauf teilnehmen.



Das Leben der Bhikkhus (Mönche) spielt sich im Rahmen ähnlicher, aber detaillierterer Übungsregeln ab. Diese Art der Übung verknüpft Dhamma mit Disziplin. Das ist achtenswert und hat unmittelbaren praktischen Einfluss darauf, wie wir im Kloster zusammenleben und -arbeiten. Es kann sein, dass die Einhaltung der acht Verhaltensgrundsätze für Sie manchmal eine Herausforderung darstellt; wir möchten Sie dazu ermutigen diese als Leitfäden zur Unterstützung eines heilsamen Lebenswandels zu sehen.

Der Buddha hat die ursprünglichen Ordensregeln für die Sangha zur Förderung von individueller Einsicht sowie der Harmonie in der Gemeinschaft und auch zur Ermutigung und Inspiration Anderer formuliert. Mit Hilfe unseres Umgangs und unserer Zusammenarbeit kann jeder von uns Wege finden, unser Verständnis und unsere Praxis des Dhamma zu vertiefen.

### DER TAGESABLAUF IM KLOSTER DHAMMAPALA

Der Tag beginnt und endet mit gemeinsamer stiller Meditation; der Tagesablauf beinhaltet auch Perioden der Arbeitsmeditation sowie Zeit für persönliche Praxis und persönliche Bedürfnisse. Das Befolgen solch einer Routine kann eine hervorragende Hilfe für die Entwicklung von Achtsamkeit und deren Anwendung in unserem Alltag sein.

05:30 Uhr: Morgenmeditation und Rezitation (Meditationshalle 3.Stock)

06:30 Uhr: Hausreinigung

07:15 Uhr: Frühstück

08:30 Uhr: Haustreffen mit dem Gästemönch und Arbeitsperiode

11:30 Uhr: Hauptmahlzeit des Tages (Winterzeit 11:00 Uhr)

Nach dem Essen: Abwaschen und Aufräumen der Küche; danach Zeit für individuelle Praxis

17:00 Uhr: Nachmittagstee

19:30 Uhr: Abendmeditation und Rezitation (Meditationshalle 3. Stock)

An Wandertagen und Ruhetagen gibt es keine Morgen- und Abendrezitation

Die Abendzusammenkunft am Samstag (von 19:30 bis ca. 21:00 Uhr) wird für gewöhnlich mit einem Dhammavortrag oder einem Dhammagespräch abgeschlossen.

## ANMELDUNG FÜR AUFENTHALTE ALS GAST

Wenn Sie uns besuchen möchten, kontaktieren Sie bitte das Klosterbüro. Für mehrtägige Aufenthalte benötigen wir jeweils eine Anmeldung mit einem ausgefüllten und unterschriebenen Gästeformular. Dieses schicken Sie gerne mittels E-mail oder Brief. Bitte studieren Sie vorgängig die Informationen auf der Webseite.

Nach einer vorherigen Teilnahme an einem Einführungswochenende im Kloster Dhammapala können Erstbesucher in der Regel bis zu einer Woche bleiben. Ein sofortiger Anschlussaufenthalt nach dem Einführungswochenende ist nicht möglich. (bei Besuchern aus dem Ausland können Ausnahmen erwogen werden). Die Anreisetage sind Montag und Freitag. Die Minstdauer eines Besuches beträgt 3 Nächte. Wochenendaufenthalte von Freitag bis Sonntag sind möglich.

Falls Sie zum ersten Mal bei uns buchen, bitten wir Sie um eine Beschreibung Ihrer bisherigen Erfahrung mit Buddhismus, Meditation, sowie Kursen oder anderen Klöstern, die sie besucht haben.

Kandersteg ist leicht mit dem Zug zu erreichen. Ein lokales Taxi <https://afataxi.ch> kann unter der Telefonnummer +41 75 415 15 15 mindestens eine halbe Stunde vor der Ankunft bestellt werden (Kosten ca. CHF 50.-für 1-4 Gäste). Eine Wegbeschreibung und eine interaktive Karte finden Sie auf unserer Website:

<https://dhammapala.ch/kontakt/>

Bringen Sie bitte die folgenden Dinge mit:

- Persönliche und Arbeitskleidung, Handtuch und Toilettenartikel, festes Schuhwerk.
- Bettlaken, Duvet- und Kissenbezug (zur Entlastung der Klostersgemeinschaft und Kostensenkung). Aus hygienischen Gründen sind Schlafsäcke nicht gestattet.
- Hausschuhe (da im Klostergebäude keine Schuhe getragen werden).
- Wecker

Den Gästen wird kein Zugang zum Internet zur Verfügung gestellt wird. Am besten Sie lassen Ihre elektronischen Geräte gleich zuhause. Für dringende Fälle steht ein öffentlicher Hotspot in der Touristeninformation im Dorf zur Verfügung.

Die Unterbringung erfolgt in der Regel einzeln in einem Mehrbettzimmer (2 bis 4 Betten, teilweise Etagenbetten). Den Zimmerplan finden Sie im Eingangsbereich ausgehängt. Die Garderobe mit Schuhregalen befindet sich am Ende des Eingangsflurs (Schild: Garderobe). Bitte richten Sie sich in dem Ihnen zugewiesenen Zimmer ein und folgen danach dem Tagesablauf.

Gäste sind gebeten, ihr Zimmer bei Abreise sauber zu hinterlassen. Der nächste Gast wird das Zimmer so vorfinden, wie Sie es hinterlassen.

Das Kloster, als Ort für spirituelle Entwicklung, kultiviert eine Atmosphäre der Friedfertigkeit, Kooperation und Kontemplation. Diese wird durch gegenseitigen Respekt und Rücksichtnahme zwischen den Gemeinschaftsmitgliedern und Gästen unterstützt. Die Klostersgemeinschaft behält sich das Recht vor, nicht kooperative Personen fortzuweisen oder Personen, die sich zuvor nicht angemeldet haben, nicht aufzunehmen.

## WIE KÖNNEN GÄSTE DAS KLOSTER UNTERSTÜTZEN?

Der Unterhalt des Klosters Dhammapala beruht auf dem Prinzip von *dāna* (wtl. ‚Gabe‘ in Pāli), d.h. der freiwilligen Spende. Dana, die Kultur des Gebens, wird in den Belehrungen des Buddha als ein wichtiger Aspekt der spirituellen Praxis gepriesen – einerseits für die eigene Herzensentwicklung, andererseits auch als materielle Existenzgrundlage für den Sangha und den Unterhalt von Orten der Übung für alle.

Es ist eine alte Tradition im Buddhismus, dass sich Laien um die materiellen Bedürfnisse der Mönche und Nonnen kümmern, welche nach ihrer monastischen Regel leben und u.a. keine eigenen finanziellen Mittel haben, kein Geld gebrauchen und nur wenige persönliche Dinge besitzen. Es ist ebenso Tradition, dass Klostersgemeinschaften interessierten Menschen einen Ort zur Vertiefung und Umsetzung der Lehre Buddhas zur Verfügung stellen und Anleitungen zur Praxis geben – sei es im Rahmen eines Tagesbesuchs, eines längeren Aufenthalts oderurses.

Wir bitten zu bedenken, dass die materiellen Aufwendungen, welche die Existenz unseres Klosters und der Klostersgemeinschaft (und damit auch Ihren Aufenthalt bei uns) ermöglichen, nicht unbeträchtlich sind. Der tägliche Aufwand für Gäste inklusive Kurtaxe beläuft sich pro Person auf mindestens 15 Franken. Wir schätzen daher Ihre Zuwendungen von Lebensmitteln, Gebrauchsgegenständen und Geldspenden gleichermassen. Das Kloster kauft selbst (ausser bei Kursen) keine Lebensmittel ein. Für Lebensmittelspenden während Ihres Aufenthalts stehen Einkaufsmöglichkeiten in den örtlichen Geschäften (z.B. Coop, Volg, TopShop) zur Verfügung. Vielen Dank!

Sollten Sie das Kloster Dhammapala regelmässig unterstützen wollen, so kann das z.B. mithilfe eines Dauerauftrages zugunsten des Trägervereins für Dhammapala oder einer Lebensmittellieferung geschehen. Informieren Sie sich dazu gerne auf unserer Homepage unter: <https://dhammapala.ch/dana/>. Im unteren Bereich der Webseite finden Sie auch Listen benötigter Gegenstände.

*Mögen diese Richtlinien zu einem möglichst angenehmen und fruchtbaren Aufenthalt bei uns beitragen.*