

Geshe Thubten Ngawang

Die Regeln des Laiengelübdes

Im Buddhismus wird die Ethik als Grundlage für den Pfad betrachtet. Der Buddha gab auf der Basis der Zufluchtnahme, mit der man in seine Lehre eintritt, die verschiedenen Gelübde, zum Beispiel die acht Prätimokṣa-Gelübde. Eines davon ist das fünfteilige Gelübde für Laienschülerinnen und Laienschüler. Im folgenden wollen wir uns mit den Disziplinen dieses wichtigen Gelübdes beschäftigen, so daß wir ein einwandfreies Verständnis erlangen.

Nicht töten

Eine der Hauptverfehlungen gegen das Laiengelübde ist das Töten, das zu den körperlichen Verfehlungen zählt. Töten bedeutet, einem anderen Wesen bewußt das Leben zu nehmen, das heißt irgendwelche Mittel wie Waffen oder Gift anzuwenden, wodurch sein Körper von seinem Geist getrennt und damit das gegenwärtige Leben gewaltsam beendet wird. Die Handlung ist vollständig angesammelt worden, wenn alle vier Faktoren einer Handlung vorhanden sind:

1. Es gibt ein **Objekt**, das heißt ein anderes Wesen, das getötet wird;
2. es besteht die **Absicht**, das Wesen zu töten;

3. die **Absicht** kommt zur **Ausführung**, das heißt man selbst oder ein anderer, dem man den Auftrag erteilt hat, bringt das Wesen um;

4. die **Handlung** kommt zum **Abschluß**, indem das Wesen tatsächlich stirbt.

Als Verstoß gegen das Gelübde werden vier Arten des Tötens genannt: das Töten von Menschen oder werdenden Menschen, das Töten von Tieren, das Schlagen von Tieren, so daß sie dadurch umkommen, und der Gebrauch von Wasser, in dem sich Kleintiere befinden, die dadurch sterben. Das Töten eines Menschen oder eines werdenden Menschen bedeutet den vollständigen Bruch des Gelübdes. Das Töten von Tieren verstößt zwar gegen die Regel, hat aber nicht den Verlust des Gelübdes zur Folge.

Nicht stehlen

Als Stehlen wird eine Handlung bezeichnet, mit der man sich einen Gegenstand von Wert, der sich nicht im eigenen Besitz befindet, mit Gewalt oder auf andere Weise beschafft, um ihn in den eigenen Besitz zu überführen. Sobald man mit Gewalt oder durch Diebstahl, Betrug oder ähnliches den Gegenstand, der für den anderen

Wert besitzt und von ihm als sein Eigentum angesehen wird, in seinen Besitz bringt, so daß man denkt: „Jetzt habe ich es zur Verfügung“, ist die Handlung des Stehlens vollständig.

Nicht lügen

Weshalb wird für die Laienschüler die Regel aufgestellt, innerhalb der vielfältigen unheilsamen Handlungen der Rede gerade das Lügen zu unterlassen? Ein wesentlicher Grund ist, daß man anderenfalls leicht unehrlich und unaufrichtig in bezug auf die eigene Disziplin werden könnte. Angenommen, jemand hätte im Extremfall sogar alle Regeln des Gelübdes übertreten und würde gefragt, ob er dies oder jenes begangen hat, dann würde er leicht dazu verleitet, unaufrichtig zu sein und die Frage zu verneinen, um die eigenen Fehler zu verbergen. Um Unaufrichtigkeit zu vermeiden und Wahrhaftigkeit zu erzeugen, wurde das Unterlassen des Lügens in die Regeln des Laiengelübdes aufgenommen. Ein Bruch des Gelübdes entsteht mit der sogenannten großen Lüge, mit der man höhere spirituelle Tugenden vortäuscht, wie sie Heilige besitzen, obwohl man sie tatsächlich nicht besitzt. Alle anderen Arten der Lüge bedeuten eine Verletzung des Gelübdes, aber keinen Bruch. Wer

Aufrichtigkeit in bezug auf die eigene Ethik bewahrt, wird offen zugeben können, bestimmte Regeln übertreten zu haben, und auf der Grundlage dieser Offenheit lassen sich diese Handlungen bereinigen.

Sexuelles Fehlverhalten vermeiden

Mit dem fünfteiligen Laiengelübde ist nicht das Brahmacharya-Gelübde (Keuschheitsgelübde, Zölibat) verbunden. Beim Laiengelübde bezieht sich die Regel nur auf das Vermeiden des sexuellen Fehlverhaltens wie zum Beispiel „Ehebruch“, denn dieser hat viele Nachteile. Sexueller Verkehr mit einem „falschen“ Partner zerstört Beziehungen und trägt viel zu menschlichem Leiden bei. Als Menschen haben wir ein Interesse an stabilen, dauerhaften Beziehungen. Außerdem ist sexuelles Fehlverhalten eine Ursache für eine Wiedergeburt in niedrigen Daseinsbereichen etwa als Tier, so hat es der Buddha gelehrt. Dies trifft auf sexuellen Verkehr allgemein von zwei miteinander liierten Partnern nicht zu. Erst wenn eine Person die Stufe der Heiligkeit erlangt, das heißt, wenn eine unmittelbare Einsicht in die endgültige Realität erlangt ist, wird das sexuelle Fehlverhalten für alle Zeiten aufgegeben. Ein Heiliger hat aber noch nicht notwendigerweise den sexuellen Verkehr insgesamt aufgegeben.

Generell gehen wir bei der Schulung des Geistes so vor, daß wir, was die aufzubewahrenden Eigenschaften angeht, zunächst die gröberen Formen überwinden lernen, während wir in bezug auf die Gegenmittel zuerst nur die schwächeren Ebenen entwickeln und uns dann bemühen, diese im Verlauf der Zeit auszubauen und zu stärken. Ein weiterer Grund dafür, daß in den Regeln des Laiengelübdes nur das Vermei-

den von sexuellem Fehlverhalten enthalten ist, kann darin gesehen werden, daß es auf der Grundlage eines Hauslebens sehr viel einfacher ist, das sexuelle Fehlverhalten aufzugeben, während das Aufgeben von jedem sexuellen Verkehr in einem gewöhnlichen Familienleben sehr viel schwieriger ist.

Aufgaben von Alkohol

Das Trinken von Alkohol ist nicht von Natur her unheilsam, sondern nur dann, wenn das Versprechen abgelegt wurde, auf Alkohol zu verzichten. Es gibt Handlungen, die von Natur her unheilsam sind, und diese sind für je-



Foto: dpa

Alkohol ist nicht nur eine Gefahr für den Straßenverkehr, sondern vor allem für den Geist. Unter dem Einfluß berauschender Mittel nimmt die Schwelle, negative Handlungen zu begehen, deutlich ab.

des Wesen negativ, ganz gleich, wer sie begeht und ob ein Gelübde besteht oder nicht. Man sammelt durch diese Handlung in jedem Fall ein unheilbares Potential an, das einen Samen für das spätere Heranreifen von Leid darstellt. Dann gibt es Handlungen, die nur deshalb Verfehlungen sind, weil man durch sie gegen Regeln verstößt, die im Zusammenhang mit bestimmten Gelübden stehen. Bei den Ordinierten gibt es im allgemeinen viele Handlungen, die nur aufgrund der Übertretung einer Regel moralische Verfehlungen sind. Im Zusammenhang mit dem Laiengelübde gibt es nur eine solche Regel: Für die Laienschüler ist

das Trinken von Alkohol ausdrücklich verboten, obwohl es keine Handlung ist, die von Natur her unheilsam wäre.

Für die Laienschüler ist es ratsam, sich die Ethik der Mönche und Nonnen zum Vorbild zu nehmen und sich nach besten Kräften zu bemühen, auch solche Handlungen zu vermeiden, die bei den Ordinierten eine Übertretung einer Regel darstellen. Das bezieht sich auf die meisten Regeln der Ordinierten, außer solchen, die mit bestimmten Ritualen des monastischen Lebens verbunden sind und die Laienschüler naturgemäß nicht durchführen können.

Der Buddha hat das Trinken von Alkohol besonders verworfen. In einem

Sūtra sagte der Buddha: „Diejenigen, die mich ihren Lehrer nennen, sollten nicht einmal die geringe Menge Alkohol trinken, die dem Tautropfen auf der Spitze eines Grashalms entspricht. Wenn sie Alkohol trinken, so bin ich nicht ihr Lehrer, und sie sind nicht meine Hörer.“

Ein weiterer Grund für das Vermeiden von Alkoholgenuß ist, daß es sich dabei um eine fehlerhafte Handlung handelt, die Heilige für immer aufgeben. Mit dem Zustand der Heiligkeit erreichen sie die Abstinenz von Alkohol auch für alle zukünftigen

Leben. In bezug auf das sexuelle Fehlverhalten wurde bereits ähnliches erklärt: Ein Heiliger gibt noch nicht den sexuellen Verkehr im allgemeinen, jedoch das sexuelle Fehlverhalten als gröbere unheilsame Handlung auf. Weil das Trinken von Alkohol eine ähnlich fehlerhafte Handlung ist, wird sie von Personen, die den Zustand der Heiligkeit erreichen, für alle Zeiten aufgegeben.

Außerdem ist der Genuß von Alkohol vom Buddha deutlich als eine körperliche fehlerhafte Handlung gelehrt worden. Er nannte das Trinken von Alkohol in einer Reihe mit anderen fehlerhaften Handlungen des Körpers wie

Das Prātimokṣa-Gelübde



Das Laiengelübde ist eins der acht „Prātimokṣa“-Gelübde. Der Begriff Prātimokṣa kann mehrere Bedeutungen haben, wobei die Silbe „mokṣa“ immer „Befreiung“ bedeutet:

- „individuelle Befreiung“, denn es handelt sich um ein Gelübde, das einen Menschen befähigt, sich selbst vom Leiden zu befreien.
- „anfängliche Befreiung“: Mit dem Nehmen des Gelübdes wird die Bindung an negative Verhaltensweisen aufgelöst; das Gelübde steht daher am Anfang des Weges zur Befreiung.
- „Methode zur Befreiung“: Die mit dem Gelübde verbundene Disziplin ist ein Mittel, die Befreiung zu erreichen.

Es gibt verschiedene Arten des Prātimokṣa-Gelübdes:

1. *Gelübde eines vollordinierten Mönchs (Bhikṣu)*
2. *Gelübde einer vollordinierten Nonne (Bhikṣuṇī)*
3. *Gelübde einer Nonne in der Probezeit (Śikṣamāṇā)*
4. *Gelübde eines Novizen (Śramaṇera)*
5. *Gelübde einer Novizin (Śramaṇerikā)*
6. *Gelübde eines Laienanhängers (Upāsaka)*
7. *Gelübde einer Laienanhängerin (Upāsikā)*
8. *Eintägiges Laiengelübde (Upavāsaka)*

Ein fortgeschrittenes Gelübde entsteht jeweils nur auf der Basis des Gelübdes der vorhergehenden Stufe. Ein Übender nimmt auf der Basis der buddhistischen Zuflucht erst das Laiengelübde. Auf dieser Basis kann er das Gelübde eines Novizen/einer Novizin und schließlich das Gelübde eines vollordinierten Mönchs/einer vollordinierten Nonne nehmen.



Töten, Stehlen, Lügen und sexuellem Fehlverhalten. Sehr oft beschrieb er die verschiedenen Nachteile des Alkohols. Jeglicher Alkohol erzeugt eine berausende Wirkung im Geist, er bringt den Geist außer Kontrolle und führt zu achtlosem Verhalten. Achtlosigkeit ist ein Nährboden für viele unheilsame Handlungen, an die man sich in der Folge gewöhnt. Alkohol ist eine Ursache für unbeherrschtes Verhalten und für die Degeneration von Wachsamkeit und Vergegenwärtigung. Wer gewohnheitsmäßig Alkohol trinkt und sich berauscht, wird nach den Worten des Buddha selbst nach dem Tod noch viele negative Konsequenzen erfahren, vielleicht in einer niedrigen Existenz wiedergeboren werden oder ähnlich leidvolle Folgen erfahren.

Das Nehmen des Laiengelübdes

Das Laiengelübde wird vor einem Lehrer abgelegt. Es stellt sich also die Frage, welche Qualifikation dieser besitzen sollte. Allgemein werden im Vinaya-System drei Hauptqualitäten erklärt, die einen Lehrer auszeichnen: diszipliniertes Verhalten, Stabilität und umfassendes Wissen. Diszipliniertes Verhalten bezieht sich auf eine reine ethische Lebensführung. Speziell bedeutet es, daß der Lehrer sein Gelübde, ganz gleich, welches er angenommen haben mag, einwandfrei einhält und nach den damit verbundenen Regeln lebt. Es dürfen keine Hauptverfehlungen gegen sein Gelübde vorgekommen sein. Welches Gelübde sollte der Lehrer besitzen? Am besten ist das Gelübde der vollen Ordination; dieses dient nach dem Vinaya zum vollständigen Eintritt in die Lehre des Buddha. Besteht ein solches Gelübde nicht, ist das nächstbeste das Gelübde eines Novizen bzw. einer Novizin, und wenn auch dieses nicht angenommen wurde, sollte zumindest das vollständige Laiengelübde eingehalten werden.

Stabilität bezieht sich auf die ethische Lebensführung. Ein Lehrer sollte sein Gelübde mindestens zehn Jahre lang eingehalten und dadurch Konti-

nuität in seiner Ethik erreicht haben. Umfassendes Wissen heißt Gelehrsamkeit. Der Lehrer muß die verschiedenen Gelübde kennen und wissen, wie sie gegeben werden, welche Regeln dazugehören, wie sie eingehalten werden, wann sie übertreten sind und wie man Übertretungen bereinigt. Ganz allgemein kann man sagen, daß jemand, der eine Funktion als Lehrer im Vinaya innehat, eine genaue Kenntnis der verschiedenen Disziplinen besitzen muß.

Das Ritual zum Nehmen des Laiengelübdes

Von einem Lehrer, der die zuvor genannten wichtigsten Eigenschaften – edles Verhalten, Stabilität und Gelehrsamkeit – besitzt, kann man die Gelübde nehmen. Beim Nehmen des Gelübdes ist wesentlich, selbst festes Vertrauen in die Lehre des Buddha zu haben, speziell in die Gesetzmäßigkeit von Karma und Wirkung. Es reicht nicht aus zu denken, Karma sei etwas, das traditionell zum Buddhismus gehöre und deswegen beachtet werden müsse. Vielmehr sollten wir durch Studium und argumentatives Nachdenken eine tiefe Überzeugung entwickeln, daß dieses Gesetz von Handlungen und Wirkungen die Realität unserer eigenen Existenz beschreibt. Wir sollten uns mehr und mehr mit der Sichtweise vertraut machen, daß wir tagtäglich selbst die Resultate der Handlungen erleben, die wir in der Vergangenheit begangen haben, und daß sich dieses auch in Zukunft so fortsetzen wird. Das Gesetz von Karma ist definitiv: Heilsame Handlungen führen definitiv zu Glück, unheilsame Handlungen definitiv zu Leid. Auf der Basis dieser Überzeugung ist es richtig, zum Ausdruck zu bringen, daß wir noch in diesem Leben, jetzt sofort Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum Saṅgha nehmen wollen, solange wir leben. In einem Text von Purbutschok Dschampa Rinpotsche, einem Tutor des XIII. Dalai Lama, heißt es:

„Man muß Stufe für Stufe in die Lehre des Buddha eintreten und die

verschiedenen Übungen schrittweise aufnehmen. Wenn man das Gelübde eines Laienanhängers annimmt, beginnt dies damit, daß man zunächst einmal Zuflucht zu den Drei Juwelen nimmt. Auf der Grundlage der Zu-

Wer das Gelübde nehmen will, macht sich möglichst intensiv bewußt, was das Ziel ist und warum die Notwendigkeit besteht, es zu nehmen. Üblicherweise gibt der Lehrer dem Schüler noch einmal Erklärungen dazu. Auf



Foto: PEGO

In Schneverdingen konnten die Teilnehmer vor dem Dalai Lama das Laiengelübde ablegen.

fluchtnahme nimmt man das Laiengelübde an, welches in seiner vollständigen Form mit fünf Disziplinen verbunden ist.“

Man nimmt Zuflucht zum Buddha, weil er der höchste Lehrer ist, der die adäquaten Mittel zeigt, um sich aus Leiden zu befreien, man nimmt Zuflucht zur Lehre, weil ihre Anwendung ein echter Schutz ist und deshalb die eigentliche Zufucht darstellt, und man nimmt Zuflucht zur Geistigen Gemeinschaft, weil sie aus den besten Freunden besteht, die auf dem spirituellen Pfad die nötige Hilfe bieten, damit man sich die Wirkung der Lehre zunutze machen kann. Wenn man aufrichtig und von ganzem Herzen Zuflucht zum Dharma als dem eigentlichen Schutz vor den Unzulänglichkeiten des Daseinskreislaufs nimmt, dann ist in dieser Haltung bereits die Entsagung enthalten, also die Erkenntnis der leidhaften Natur des Daseinskreislaufs und der tiefe Wunsch, sich aus diesen Leiden zu befreien.

jeden Fall sollte man sich innerlich darüber klar werden, welche Motivation dem Nehmen des Gelübdes zugrunde liegt. So heißt es:

„Man überlegt sich, daß alle Bereiche im Daseinskreislauf leidhaft sind, und ruft sich die allgemeinen Nachteile des Daseinskreislaufs insgesamt sowie die besonderen Leiden in den einzelnen Bereichen deutlich ins Bewußtsein. Alle Phänomene des Daseinskreislaufs, selbst die Annehmlichkeiten, sind leidhaft: Ganz gleich, an welchem Ort man sich im Daseinskreislauf befindet, sie sind alle Orte des Leids; ganz gleich, mit welchen Wesen man zusammen trifft, sie alle sind Gefährten des Leids; ganz gleich, welche Güter man genießt, sie alle sind Güter des Leids.“

Ganz gleich, wie sehr etwas als Neuigkeit angepriesen wird, alle Güter innerhalb des Daseinskreislaufs sind mit Leiden verbunden, sie sind ihrer Natur nach leidhaft. Aus diesem Grunde braucht man eine Zuflucht, die einem die Gewähr bieten kann, daß man sich

aus den Leiden des Daseinskreislaufs dauerhaft befreit. Nur die Drei Juwelen besitzen die Fähigkeit, den Weg zur vollständigen Befreiung aus dem Daseinskreislauf zu weisen, so daß das Leiden zusammen mit seinen Ursachen überwunden wird. Wenn hier von Drei Juwelen, also von drei Zufluchtobjekten gesprochen wird, so wird ersichtlich, daß die Lehre des Buddha auf dem Abhängigen Entstehen basiert, denn nur wenn diese drei Zufluchtobjekte zusammenwirken, kann man die Befreiung erreichen. Damit wird ein Grundgesetz des Abhängigen Entstehens deutlich, daß eine Wirkung niemals nur durch eine einzige Ursache hervorgebracht werden kann, sondern immer durch eine Vielzahl von besonderen Ursachen und Umständen. Den eigentlichen Schutz bietet der Dharma, denn indem man ihn anwendet und die entsprechenden Eigenschaften entwickelt, erlangt man den eigentlichen Schutz vor den Leiden und den Gefahren des Daseinskreislaufs. Die Kraft des Dharma in Verbindung mit dem eigenen Körper und dem eigenen Geist ist das, was den eigentlichen Schutz bietet. Der Buddha ist derjenige, der den Dharma vollkommen verwirklicht hat und ihn aus seiner eigenen Erfahrung ohne jeden Irrtum den Wesen vermittelt. Deshalb nimmt man Zuflucht zum Buddha als dem vollendeten Lehrer. Zudem ist eine Geistige Gemeinschaft erforderlich, deren Mitglieder einem Vorbild sein können und die einem auf dem Pfad Anleitung geben können. Daher nimmt man Zuflucht zur Geistigen Gemeinschaft, um die nötige Hilfe zu erfahren, damit man den Pfad üben und die Verwirklichung auf dem Pfad erreichen kann.

Mit der Haltung der Zufluchtnahme bittet

man dann den Lehrer, einem das Gelübde zu geben und damit als Laienschüler in die Gemeinde des Buddha aufgenommen zu werden. Es gibt verschiedene Handlungen und Rituale, die während der Zeremonie durchzuführen sind. So sollte man zu Beginn, wenn es die Umstände erlauben, sowohl vor dem Lehrer bzw. vor der Lehrerin wie auch vor einem Bildnis des Buddha, welches man als den Buddha selbst ansieht, jeweils drei Verbeugungen machen. Das eigentliche Nehmen des Gelübdes besteht darin, daß man drei Dinge ausspricht: erstens die Zuflucht, zweitens das, was man selbst möchte, nämlich als Laienschüler leben, und drittens das, was man vom anderen erbittet, also daß der Lehrer einen als Laienschüler annimmt. In dem Moment, in dem man diese Anliegen jeweils dreimal wiederholt hat, geschehen drei Dinge: Man selbst wird zu einem *Laienschüler* bzw. einer *Laienschülerin*; man erhält das Laiengelübde; und die Person, von der man das Gelübde angenommen hat, wird der persönliche Lehrer in bezug auf das Laiengelübde. Das ist der Hauptteil des Rituals, durch den das Gelübde zustandekommt.



Danach spricht man dem Lehrer bzw. der Lehrerin die einzelnen Disziplinen noch einmal nach, um sich die Regeln einzuprägen und zu bekräftigen, daß man sie einhalten will. Man macht sich bewußt, daß das Gelübde entstanden ist, und man merkt sich das Datum und die Uhrzeit. Wenn man ein Gelübde nimmt, ist es gut, sich das Datum zu merken – ähnlich wie man sich auch sein Geburtsdatum merkt – , so daß man später weiß, wann das Gelübde begonnen hat. Man kann sich dann am Jahrestag daran erfreuen, muß aber nicht unbedingt Kuchen essen!

Das Alter des Gelübdes ist von Bedeutung: Wenn beispielsweise mehrere Praktizierende zu einer Pūja zusammenkommen, sollte die in den Lehren des Vinaya vorgesehene Reihenfolge eingehalten werden. Wenn nur Laien anwesend sind, ist es gut, wenn diejenigen mit den ältesten Gelübden weiter vorn sitzen. Sind Ordinierte zugegen, dann gibt es eine bestimmte, vom Buddha festgelegte Reihenfolge: Ganz vorne sitzen die vollordinierten Mönche und Nonnen, dann folgen die Novizen und Novizinnen und dann die Laienschüler und Laienschülerinnen. Innerhalb jeder Gruppen gibt es noch einmal eine Reihenfolge, die sich nach dem Alter des Gelübdes richtet. Die Absicht ist nicht, daß die betreffende Person besonders in den Vordergrund gerückt werden sollte oder daß der Buddha irgendwelche weltlichen Hierarchien zerstören oder neu begründen wollte. Aufgrund bestimmter zeitlicher und örtlicher Umstände mag es daher angemessen sein, Ausnahmen zu machen und diese Regeln etwas anders zu handhaben, aber es ist wichtig zu wissen, daß es hier nicht um eine weltliche Rangfolge geht, sondern eine Ordnung, die vom Buddha aus rein spirituellen Gründen eingerichtet wurde, nämlich in bezug auf die Kostbarkeit der verschiedenen Gelübde und der damit verbundenen ethischen Disziplin. Um ihren Wert herauszustellen, der noch um so größer ist, je länger das Gelübde besteht, hat der Buddha für diese Reihenfolge gelehrt.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz.