



von Andrea Liebers

**W**enn sich jemand mit Genügsamkeit auskennt, dann ein Mönch, der sich vom Konsumzwang der Welt abgewendet hat. Ajahn Outhai Dhammiko ist Abt des Klosters Wat Sibounheuang in Altlußheim bei Speyer. Seit 1997 lebt Ajahn (übersetzt bedeutet das so viel wie Lehrer/Lehrerin, Lehrmeister, ähnlich dem tibetischen „Lama“) in Deutschland, seit 2004 steht er als Abt dem Wat Sibounheuang vor.

Er ist ein ausgesprochen sympathischer Mensch, der im April dieses Jahres 50 Jahre alt geworden ist. Ajahn ist der spirituelle und seelsorgerische Betreuer der Laoten in ganz Deutschland, und es kommt oft vor, dass er zu Beerdigungen oder bei Krankheiten seiner „Gemeindemitglieder“ nach Lübeck, Hamburg oder München gerufen wird.

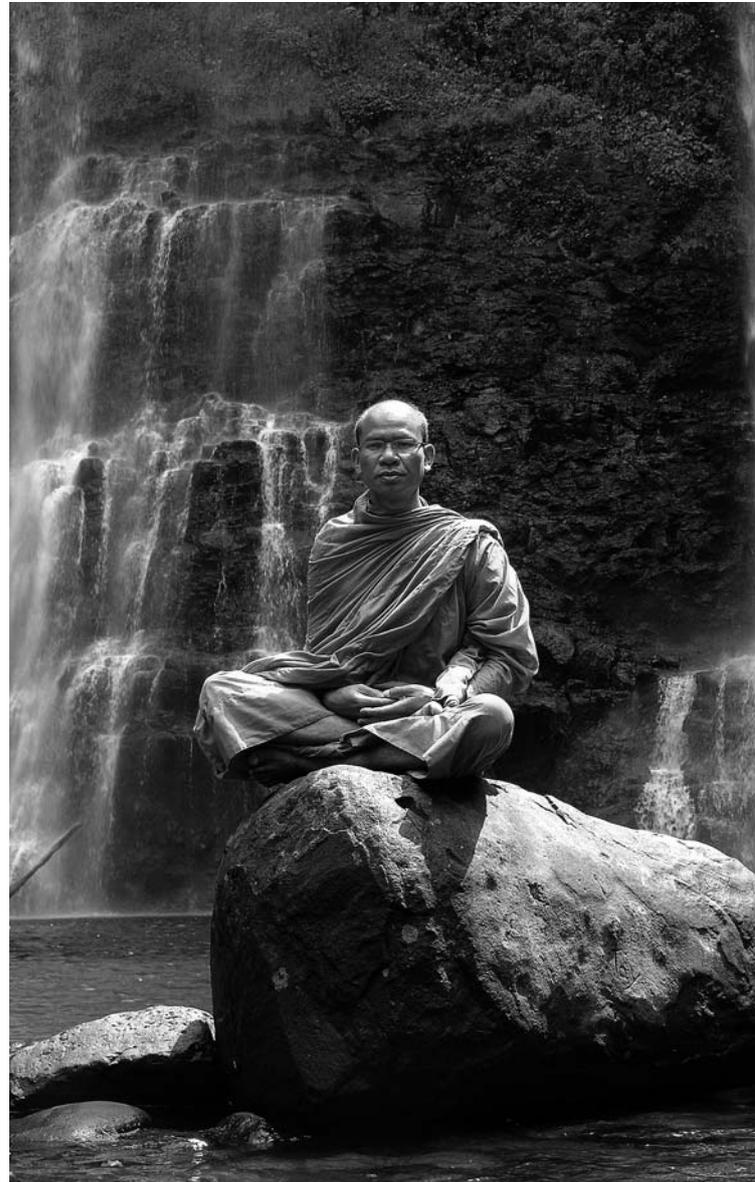
Zunächst will ich wissen, was denn die Grundlagen der Genügsamkeit im Mönchsleben sind. Es sind vier: Ein Mönch darf drei Mönchskleider besitzen. Der Übersetzer gebraucht das Wort „Kutte“, um das Nicht-Modische dieses Kleidungsstücks zum Ausdruck zu bringen. Ajahn hat ein safrangelbes ärmelloses Gewand, und da heute die Temperatur etwas frisch ist, trägt er ein langärmeliges gelbes T-Shirt darunter.

Die zweite Grundregel betrifft das Essen. Ein Mönch muss seinen Körper mit Nahrung versorgen. Dass er genug zu essen bekommt, dafür sorgt die Gemeinde, traditionellerweise ist in Asien dazu der morgendliche Almosengang da. Der Ajahn erklärt diese Prozedur ausführlich:

Sobald die Sonne aufgeht, schwärmen die Mönche mit ihren Almosenschalen in die umliegenden Ortschaften aus, immer zu Fuß und barfuß. Vorher haben sie schon meditiert (man steht um 4 Uhr auf) und den Tempel sauber gemacht. Vor Beginn gibt es eine kleine Besprechung darüber, wer wohin geht.

In die Schale kommt alles, was die Gemeindemitglieder geben. Getränke werden in Flaschen gespendet. Nach dem Almosengang versammeln sich die Mönche wieder im Tempel, dort wird dann um die Mittagszeit, vor dem Höchststand der Sonne, gemeinsam gegessen. Danach gibt es Belehrungen für die Anwesenden, wozu auch Gemeindemitglieder gehören. Am Nachmittag gegen 17 Uhr hält der Abt noch einmal eine Lehrrede an die Mönche. Am Abend gibt es wieder Unterricht für alle, da können auch die Gemeindemitglieder kommen, die mittags nicht dabei sein konnten, weil sie arbeiten mussten.

Als dritte Grundversorgung darf der Mönch seinem Körper Medizin geben, damit er gesund und kräftig bleibt, und als vierte einen Schlafplatz. Kleidung, Nahrung, Medizin und Schlafplatz, diese vier Dinge sind es, mit denen der Mönch sich versorgen darf.



Ajahn Outhai Dhammiko ist Mönch in der Theravada-Waldkloster-Tradition. Hier wird die Genügsamkeit als wichtiger Teil der spirituellen Praxis gelebt.

## **„Macht Euch nicht zum Sklaven Eurer Wünsche!“**

Ajahn Outhai Dhammiko aus Laos ist Abt eines Klosters in der Nähe von Speyer. Andrea Liebers sprach mit dem Mönch über sein Leben in Genügsamkeit und die innere Freiheit, die erlangt, wer Wünsche loslässt.



Fotos: Sascha Berger

Wozu sind diese Einschränkungen gut? Mein Gedanke war, dass es im Leben eines Ordinierten auf die Arbeit mit dem Geist ankommt und diese von der Sorge um weltliche Belange abgelenkt würde. Doch Ajahn erstaunt mich mit einer anderen Erklärung: „Diese Beschränkungen, die den Mönchen und Nonnen auferlegt sind, dienen dazu, dass sie der Gemeinde nicht unverhältnismäßig auf der Tasche liegen!“ Das Leben eines Mönches sei in die Hände der Laien-Gemeinschaft gelegt. Wenn sie die Ordinierten nicht ernähren und nicht mit Kleidung, Medizin und Schlafplatz versorgen können oder wollen, muss der Mönch weiterziehen.

Fühlt sich der Mönch dabei nicht abhängig von seiner Gemeinde? Der Ajahn lacht. Nein, überhaupt nicht, wieso sollte er. Er gibt durch seine Anwesenheit doch den Laien die Möglichkeit, dass sie etwas Gutes tun können.

## Gier bringt immer Leiden

Auf meine Frage, ob er das Gefühl habe, auf etwas zu verzichten, lacht er erneut und schüttelt energisch den Kopf. „Aber nein, überhaupt nicht. Es ist mein Bedürfnis, der Gemeinde zu helfen.“ Es gäbe zwei befreiende Tätigkeiten für einen Mönch. Einmal durch Tun, gemeint ist der Almosengang. Er gibt anderen die Möglichkeit, Großzügigkeit zu üben und zu leben. Zum anderen durch die Lehre. „Mein Ziel ist, dass ein Mensch, der mit einem Problem zu mir kommt, lächelnd wieder nach Hause geht, frohen Mutes und gestärkt.“

Der Ajahn kann denen, die ihn aufsuchen, kein Geld geben, um ihnen zu helfen, aber er kann sie durch den Dharma stärken, damit sie ihre Probleme mit anderen Augen sehen und sich davon lösen können. Ein Mönch sei wie ein Arzt, der Dharma sei die Medizin, mit dem die Kranken geheilt werden können.

Und welche Medizin empfiehlt er uns Konsumsüchtigen, die wir unser Heil im Kaufen von schönen Dingen suchen? „Man muss sich klar machen, dass Anhaftung, an was auch immer, Leiden nach sich zieht. Wenn du dich zum Sklaven deiner Wünsche machst, weil du unbedingt ein schönes Haus, ein höheres Gehalt, ein tolles Aussehen haben willst, wirst du immer leiden, denn du machst dich zum Sklaven deiner Wünsche. Du wirst wie der Bedienstete eines Roboters, du hast nur noch die Erfüllung deiner Wünsche im Kopf, das kann dich nicht glücklich machen. Je mehr du hast, umso mehr musst du dich darum kümmern. Du lädst dir mehr und mehr auf deine Schultern und kannst das alles kaum noch tragen.“

Ich frage noch nach der spirituellen Unersättlichkeit, die einen ja auch ab und an befallen kann, wenn man meint, noch diese oder jene Meditationsanweisung zu brauchen, mehr Wissen ansammeln oder noch mehr Zeit in Meditation verbringen zu müssen. „Hier kommt es auf die Überprüfung der Motivation an“, meint der Ajahn. „Dient dieses Mehr an Dharma und Meditation dazu, dass man sich als toller Dharmapraktizierender darstellen will, will man die anderen übertreffen durch seine Meditationsleistungen? Das kann nicht der richtige Weg sein, das bringt wieder neuen Stress und neues Leiden.“

Auch wenn jemand unbedingt Erleuchtung anstrebt, sollte er oder sie immer wieder fragen, warum will ich das? Was ist meine Motivation? Will ich gut vor den anderen dastehen? Geht es mir um Ruhm und Ehre? Das Beste ist, das, was man tut, so gut man eben kann zu machen, und dabei entspannt zu bleiben. Sich nicht selbst zu verklagen, auch bei der Dharmapraxis nicht. Denn was hat der Buddha gelehrt? Den mittleren Weg, der frei ist von Extremen. Wenn du zufrieden bist, ist alles okay.“ ▀

*Aus dem Laotischen übersetzt von Bobby Berger.  
Mehr Informationen über das Kloster: [www.watlao.org](http://www.watlao.org)*