

Newsletter 8 vom Dezember 2017 ist dem Thema Dankbarkeit gewidmet

Beitrag des Klosters Shide von der Bhikṣuṇī Namgyäl Chökyi

Die Grundlage einer Gemeinschaftsbildung ist ein freundliches und glückliches Alltagsleben. Im Kloster Shide steht nebst dem Bau der Klosters, die Geistesschulung und ein sonniges und kraftvolles Zusammenwirken zwischen Laien und Ordinierten im Mittelpunkt. Als Gemeinschaft des achtsamen Lebens sind wir mit voller Freude und Dankbarkeit unterwegs, das erste tibetisch-buddhistische Nonnenkloster zu entwickeln und zu gestalten.

Wir alle am Kloster Shide Interessierten und aktiv Mitwirkenden sind auf dem Weg, gemeinsam mit sanfter Beharrlichkeit heilsame innere und äußere Werte für eine Gemeinschaft des achtsamen Lebens zu schaffen. Es sind die Gewissenhaftigkeit, die Achtsamkeit, die nach innen gerichtete Bewusstheit und die Dankbarkeit, die zu einem ethischen Leben in Einklang mit anderen und zu einer tieferen Empfindung des Wohlbefindens, führen.

Gewissenhaftigkeit bezieht sich auf eine allgemeine Geisteshaltung der Sorgfalt. In einem klassischen buddhistischen Text wird die Bedeutung von Gewissenhaftigkeit anhand einer Geschichte erläutert. Auf Befehl des Königs soll eines Verbrechens



verurteilte Person eine mit Sesamöl randvoll gefüllten Schale von A nach B tragen, um ihre Schuld zu tilgen. Ihr werden beschwerliche Strafen angedroht, sollte sie nur einen Tropfen Öl auf dem Weg verlieren. Es ist aber dieser Person gelungen, Dank Konzentration und höchster Aufmerksamkeit die Aufgabe zu lösen. Diese Geschichte macht deutlich, wie eng Gewissenhaftigkeit mit den Faktoren Achtsamkeit und Bewusstheit verbunden ist. Mit anderen Worten ist Achtsamkeit die Fähigkeit sich geistig zu sammeln und auf diese Weise eine mit den Vier Unermesslichkeiten durchtränkten Motivation wach zu rufen.

Eine solche Vergegenwärtigung bringt Berge ins Wanken. Eine Kraft, die für ein Pionierprojekt, was das Kloster Shide auch ist, eine wertvolle Eigenschaft ist.

Unser Augenmerk ist auf den Moment des Geschehens gerichtet. Wir wollen in der Lage sein, den Dana, bzw. die ideellen, materiellen und finanziellen Hilfen die Ihr uns, liebe Leserinnen und Leser anvertraut habt, sorgfältig und nachhaltig einzusetzen. Bewusstheit, die zweite Eigenschaft heißt also, mit Sorgfalt auf das Handeln zu achten. Es bedeutet, Entscheidungen und geplante Handlungen im Moment des Geschehens gewissenhaft zu beobachten um den Projektverlauf optimal zu steuern. Bis anhin ist es uns, Dank den oben genannten Prinzipien und Eurer Hilfe gelungen, die angestrebten Etappenziele zu erreichen.

Dieses Zusammenbringen von Gewissenhaftigkeit und Achtsamkeit führt zur Selbstlosigkeit im Dienst der anderen. Ein Dienst an anderen besteht darin, dass wir unser Urteilsvermögens und die möglichen Folgen unseres Handelns abschätzen. Dieses Handeln soll dazu führen, dass das Kloster Shide über zahlreiche Äonen hinweg, viele Menschen, Ordinierte, angehende Ordinierte und Laien erfreut und bewegt den kostbaren Buddha-Dharma in und mit einer Gemeinschaft des achtsamen Lebens zu leben. Dies zu tun, erfüllt uns mit großer Dankbarkeit!

Beitrag von der Bhikṣuṇī Tenzin Wangmo, unserem Ehrenmitglied Reflexion zur Dankbarkeit

Im Lexikon der vom Aussterben bedrohten Wörter stehen u.a. "Bandsalat, Flegeljahre, Wählscheibe". Möglicherweise werden sich auch alsbald "Bitte" und "Danke" dort einfinden. Man hört diese Worte immer seltener den Menschen über die Lippen kommen. Sei es für einen angebotenen Sitzplatz, sei es für ein Türaufhalten oder für einen Busfahrer, der einen trotz Eile noch schnell zusteigen lässt. Manchmal habe ich mich stellvertretend bedankt und erntete dafür ein erfreutes Lächeln.

Die Neigung zum Egoismus, die wir alle geerbt haben, macht es uns manchmal schwer, Dankbarkeit zu zeigen. Vielleicht nehmen wir Dinge auch einfach als selbstverständlich wahr und denken: "Dafür hab' ich doch bezahlt!"

Vielleicht habe ich dafür bezahlt - und doch, man verleiht anderen Würde und Anerkennung, wenn man sich bei ihnen aufrichtig bedankt. Selbst Fremde sind angenehm berührt, wenn man sich bei ihnen für eine nette Geste bedankt.

Von Herzen kommende Dankbarkeit zu zeigen ist demnach nicht nur eine Frage von Takt oder guten Manieren, sondern auch ein Zeichen von Liebe und Wertschätzung.

Nicht jeder wird es honorieren, wenn wir uns dankbar erweisen. Warum sollte uns das trotzdem nicht davon abhalten? Dafür gibt es mindestens einen guten Grund. Dankbarkeit ist niemals verkehrt, selbst wenn sie tatsächlich einmal unangebracht



sein sollte. Dankbarkeit nützt immer - zumindest *dem* der sie fühlt. "Dankbarkeit ist der Himmel!" (Augustinus) Echtes Glück entspringt einer *dankbaren Grundhaltung*. Es reicht demnach nicht, nur ab und zu "Danke" zu sagen.

Wie es auch in der buddhistischen Gewissenserforschung heißt: "Bin ich ein dankbarer, erkenntlicher Mensch - habe ich insbesondere meinen Eltern, Unterweisern, Wohltätern und Freunden gegenüber ein Benehmen, wie es der Erhabene loben würde?"

Dankbarkeit wird immer wieder eng mit größerer Lebensfreude in Zusammenhang gebracht. Dankbarkeit hilft uns, mehr positive Gefühle wahrzunehmen, schöne Erlebnisse bewusst zu genießen, die Gesundheit zu verbessern, mit Schwierigkeiten klarzukommen und gute Beziehungen aufzubauen. Dankbare Menschen sind wie fruchtbare Felder; sie geben das Empfangene zehnfach zurück, heißt es. Wie viele Dinge gibt es, für die wir dankbar sein können - den Dharma und Lehrer gefunden zu haben, den sonnigen Tag, den blauen Himmel, die Farben der Blumen und vieles, vieles mehr. Ein von Dankbarkeit erfülltes Herz ist glücklich und voller Freude. Dankbarkeit gilt als die Mutter aller Tugenden.

Wie findet man heraus, ob man sich auf diesem Gebiet noch verbessern kann? Man könnte überlegen, wann man sich eigentlich das letzte Mal ausdrücklich bei einem Nachbarn bedankt hat, bei einem Arbeitskollegen oder Schulkameraden, bei Mitarbeitern einer medizinischen Einrichtung, beim Verkaufspersonal eines Warenhauses oder bei jemand anders, der einem irgendwie weitergeholfen hat. Es kann sehr aufschlussreich sein, für ein paar Tage Buch zu führen, wie oft man eigentlich Danke sagt oder seine Wertschätzung durch eine konkrete Geste, wie ein nettes Kärtchen, zum Ausdruck bringt.

All das bisher gesagte gilt für uns. In Bezug auf andere aber gilt - "Dankbarkeit kommt nie da auf, wo man alle Tage Wohltaten vorhält. Dankbarkeit ist eine wunderliche Pflanze, sobald man sie erzwingen will, vergeht sie."

Namo Buddhaya!

Beitrag von Könchog Dekyi, Śrāmaṇeri (Novizin) aus der Drikung Kagyü-Tradition gelegentlich Gast im Kloster Shide

Danken

Wer dankt, erkennt an, etwas Wertvolles oder Wichtiges empfangen zu haben. Er weiß, dass es nicht selbstverständlich war, solches empfangen zu haben. Wer Dank empfindet, kann das Ego leichter überwinden. Dank macht den Dankenden klein und durchlässig und empfänglich für Großes, denn Danken öffnet das Herz. Durch diese Pforte kann dann Segen ins Herz einziehen und weiteres Wachstum bewirken. Dank weist über den Dankenden hinaus und baut eine Brücke von Herz zu Herz. Zu danken bedeutet daher, sich der wahren Natur zu öffnen. Danken wird so zu einer kleinen Erleuchtung: es gewährt der Buddhanatur in uns Raum.

Danken in seiner gewöhnlichen Form hat einen Anlass, einen Dankenden und jemanden oder etwas, dem dieser Dank gilt - Danken in den drei Kreisen. Großes



Danken transzendiert diese drei, lässt sie verschmelzen, oder, dramatischer: kollabieren. In die große Erfahrung der Unio Mystica oder der Buddhanatur.

Die Sufis kennen eine schöne Geschichte über das Danken: ein Schüler hat durch seinen Meister eine tiefe Erfahrung der Einheit mit Gott erlangt. Voll Dankbarkeit wirft er sich nieder, worauf der Meister entgegnet: "Das nächste Mal, wenn du dir einen Stachel in den Fuß eintrittst, sei genauso dankbar!" Damit zeigt der Meister auf, wie weit unser Geist und unser Herz sich noch entwickeln können und sogar müssen, wenn wir das Letztendliche anstreben.

Gründe und Anlässe, Dankbarkeit zu entwickeln, gibt es viele. Dankbarkeit, etwas zu empfangen, das notwendig war oder aber etwas, von dem man gar nicht wusste, dass es das gibt. Dankbarkeit erwächst angesichts von Gaben, die nicht materiell sind, und die nicht erworben werden können. Erfahren wird Dankbarkeit eher in der Natur, in der Weite und in der Stille.

Zu den besonderen Orten, in denen Dankbarkeit im Herzen ganz von selbst erwächst, gehört das Kloster Shide in der Nordheide. Mit viel Liebe und Umsicht aufgebaut von den Bhikṣuṇīs Namgyäl Chökyi und Thubten Chödrön, wird es von ihnen und einer engagierten Gruppe von Unterstützern kontinuierlich gepflegt, genährt und gelenkt. Es ist ein wunderbarer, warmer Ort, an dem Heilung stattfindet, an dem die Kraft zum Heilsamen gestärkt wird und an dem sich das Herz großem Dank öffnet. Ich wünsche den Initiatorinnen und Unterstützern von Shide, dass sie ihre großartige Vision umsetzen können, und dass viele, viele Wesen durch ihr Schaffen und Wirken Grund haben, Danke zu sagen, zu empfinden und zu leben.

**Beitrag von Frau Dr. Kirstin Faupel-Dreves, Hamburg,
Pastorin der Ev-Luth Kirche in Norddeutschland
Vierfacher Anlass zur Dankbarkeit**

Erste Begegnung

Frühling. Ich bin unterwegs zum „Kloster“ Shide und denke schon, ich hätte mich verfahren in diesem Neubaugebiet, da entdecke ich – bei der angegebenen Adresse – die bekannten bunten Fähnchen im Garten und schon treten zwei freundliche Nonnen aus der Tür und heißen mich Willkommen. Als ich den wundervoll gedeckten Mittagstisch sehe und mir noch die Hauskatze freundlich um die Beine schnurrt, ist meine anfängliche Befangenheit schnell verschwunden. Wir sind verabredet, um einen interreligiösen Gesprächsabend in meiner Kirchengemeinde vorzubereiten. „Beten mit Perlen in den verschiedenen Religionen“ – das ist das



Thema und ich freue mich, bei zwei Frauen zu Gast zu sein, für die Gebet und das Studium heiliger Schriften zum Alltag gehören. Schöne Erinnerungen werden wieder in mir wach: Fast 12 Jahre lang war ich Spiritualin am Ansverus-Haus, einem Haus der Stille, das es leider nicht mehr gibt. Nun bin ich wieder an

einem Ort, wo Gebet und geistliches Leben ebenso wichtig und „normal“ sind wie gutes Essen und achtsames Aufeinander-Hören. Was für ein Geschenk!

Zweite Begegnung

Sommer. Der Abend in unserer evangelischen Gemeinde in Hamburg-Billstedt. In großer Runde mit fast 40 Menschen sitzen wir im Kreis zusammen und erzählen einander von unserer Praxis des Perlengebets. Wir hören Gebete aus der buddhistischen und der christlichen Tradition, gemeinsam sprechen wir die Worte eines Gebets des Heiligen Franz von Assisi. Gott hat viele Namen, Liebe und Barmherzigkeit sind nur zwei davon. Besonders schön ist der Abschluss mit Stille und Gesang, der uns gemeinsam einhüllt, ebenso wie die weißen Schals, die meine neue „Schwester“ oder Bhikshuni Namgyäl Chökyi, uns mitgebracht hat.



Der Abschluss mit Stille und Gesang, der uns gemeinsam einhüllt, ebenso wie die weißen Schals, die meine neue „Schwester“ oder Bhikshuni Namgyäl Chökyi, uns mitgebracht hat.

Dritte Begegnung

Herbst. Es soll weitergehen. Wie auch nicht, wo wir einander doch gerade erst anfangen kennen zu lernen?! „Tod und Sterben in den Religionen“ – erneut ein weites Feld. Vier Frauen sitzen diesmal zur Vorbereitung im Gemeindehaus. Unser Gespräch ist sehr persönlich, wir geben einander Teil an unseren Lebensgeschichten, wir freuen uns auf die gemeinsamen Abende. Es gibt so Vieles, das uns verbindet. Die Unterschiede macht das nur interessanter.

Vierte Begegnung

Winter. Der zweite Abend in unserer Gemeinde. Namgyäl wird begleitet von einer Frau aus ihrer „Gemeinde“. Ich habe das Gefühl, wir kennen uns schon lange. Auch diese Stunden ein Geschenk. Am Ende brennen 108 Lichter, Singen und Stille, Tränen und Freude. Wir bringen die brennenden Kerzen in die Kirche und stellen sie vor den Altar. Wir beten und sind erfüllt von tiefer Dankbarkeit für das Erlebte in diesem Jahr 2017.

Aus der buddhistischen Tradition habe ich die „vier Unermeßlichkeiten“ kennengelernt. Die Mitfreude ist das, was besonders in mir weiterwirkt, jetzt im Advent. Ich wünsche meinen buddhistischen Schwestern dasselbe und auch, dass wir weitergehen im Miteinander. Die Ausrichtung ist dieselbe, die unterschiedlichen Wege empfinde ich als Bereicherung, für uns selbst, aber auch für die Welt, in der wir sie zu leben versuchen.

Mit Dankbarkeit und Zuversicht gehen wir weiter voran!

Dank Ihrem Wunsch das Buddhistische Nonnenkloster Shide zu fördern und zu unterstützen ist es uns möglich, mit Vertrauen in die Zukunft zu blicken. Ab dem Winter 2017 geht der Aufbau des Klosters parallel auf drei Ebenen weiter.

1) Monastisches Programm für das Kloster Shide.

Sieben Bhikṣuṇīs und mehrere Śamaneris engagieren sich für den Aufbau des Klosters Shide und studieren gemeinsam den Vinaya-Piṭaka, (Pali und Sanskrit, wörtlich „Korb der Disziplin“). Dank der Großzügigkeit des Klosters Śrāvastī Abbey erhalten wir Zugang zu Belehrungen von namhaften Bhikṣuṇīs aus China.

Der Vinaya enthält u.a. die Sammlung der buddhistischen Ordensregeln. Diese Ordensregeln bilden die Grundlage für das monastische Training. Ein Training, das peu-à-peu entwickelt wird. Es wird die Intentionen Buddhas beibehalten, aber die im Westen vorhandenen Lebensformen berücksichtigen. Den angehenden Nonnen bietet das monastische Training, nebst der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg eine solide und fundierte Stütze für das klösterliche Leben.

Das Kloster Shide wird mit der Genehmigung der Ehrwürdigen Thubten Chodron, Äbtissin des Klosters Sravasti Abbey verschiedene ihrer Bücher zum Vinaya aus der englischen Sprache in die deutsche Sprache übersetzen. Den Vinaya leben und lehren, in der Lage zu sein, Frauen zu ordinieren, soll sich als solider Pfeiler des Kloster Shide erweisen.

2) Sammeln von materiellen und finanziellen Mitteln

Bevor wir den Schritt erwägen ein zweites Haus zu bauen, ziehen wir uns mit einer Fachperson zurück, um die Wünsche, Ideen realistisch zu prüfen. Zusammen wird gründlich überlegt, wie wir das weitere Bauvorhaben angehen. Ziel dabei ist, effektiv zu bauen, wie dabei die Kosten auf ein realistisches Maß zu halten.

Mehrere Dharma-Freundinnen und Dharma-Freunde überbringen uns ihr Dana, sprich Lebens-, Putzmitteln und Katzenfutter per Post. Pakete werden uns zugeschickt, die uns und Bübüsin beim Öffnen viel Freude auslösen. Wie wunderbar, dass es in unserer modernen Zeit möglich ist, unsere Bettelschale auf diese Art und Weise zu füllen. Für diese prima Idee und für die regelmäßigen Pakete bedanken wir und herzlichst. Mögen die Spender und Spenderinnen damit viel Verdienst ansammeln.

3) Öffentlichkeitsarbeit

Es ist unser Wunsch, den Aufbau des Klosters Shide in den nächsten Jahren abzuschließen. Der Kontakt und die Unterstützung eines breiten Publikums sind von Nöten, um die notwendigen finanziellen Mittel zu sammeln.

Dank der Großzügigkeit eines Journalisten, der sich für die Sache westlicher Nonnen und Frauen im Buddhismus einsetzt, werden wir im Januar 2018 eine Internetzeitschrift herausgeben. Dieses Journal an dem wir bereits schreiben wird interessante Artikel und Erfahrungsberichte umfassen. Ordinierte und nicht Ordinierte geben Einblick in die Situation von westlichen, buddhistischen Frauen, berichten über die Lebensbedingungen von Nonnen, informieren über den Stand von buddhistischen Nonnenklöstern im Westen.

Das Kloster Shide wird im Januar 2018 vom NDR Fernsehen besucht. Nebst den Aktivitäten im Kloster werden wir im Rahmen der Sendung „DAS: Das rote Sofa“ über unsere Intentionen, Pläne und Erfahrungen mit dem Kloster Shide berichten. Ferner werden wir uns an Konferenzen oder Podien beteiligen.

Ein offener Kontakt mit allen interessierten Personen, auch aus anderen Religionen, liegt uns am Herzen. Gerne empfangen wir auf Voranmeldung Besucherinnen und Besucher in unserem Kloster.

Das Kloster Shide hat einen neuen Flyer. Auf Anfrage schicken wir Ihnen den neuen Flyer gerne zu.

Die Homepage des Klosters Shide wird laufend aktiviert. "Bilder und Worte" ist eine neue Rubrik. In eigenen Worten und Bildern schildern unterschiedliche Personen ihre Eindrücke zum Projekt Kloster Shide.

Ein Blick auf die Rubrik „Aktuelles“ oder „Veranstaltungen“ der Homepage www.shide.de könnte in diesem Zusammenhang von Interesse sein.

*Ihnen liebe Dharma-Freundinnen und Dharma-Freunde, ein herzliches Dankeschön für
Ihr Interesse am Aufbau und an der Entwicklung des Klosters Shide!*

Wir wünschen allen, eine schöne und gesegnete Weihnachts- & Neujahrszeit!

