



## **Newsletter 9 vom März 2018 ist dem Thema Umgang mit besonderen Herausforderungen gewidmet**

### **Beitrag des Klusters Shide von der Bhikṣuṇī Namgyäl Chökyi**

Je länger und tiefer ein Mensch mit dem Buddha-Dharma im Leben verankert ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass sich die liebende Güte, das Mitgefühl, die Mitfreude und der Gleichmut entfaltet. Mit offenem Herzen und wachem Geist befassen wir uns beim Aufbau und der Entwicklung des Klusters Shide mit besonderen Herausforderungen.

Eine der besonderen Herausforderung ist die Suche nach finanziellen Mitteln um in der Lage zu sein das zweite Haus zu bauen. Nebst einer geschickten Öffentlichkeitsarbeit, ist der Umgang mit der kulturellen, gleichberechtigten, sprachlichen und strukturellen Vielfalt in einem westlichen, tibetisch-buddhistischen Kloster von Bedeutung.

Letztere gehört heute fest zu unserer modernen, hiesigen Gesellschaft.



Das Kloster Shide hat Platz für diese Pluralität. Dieses Zulassen der Vielfalt impliziert einen guten Umgang mit Veränderungen. Kulturbedingte Formate aus dem asiatischen Raum können nicht eins zu eins auf ein Kloster mit westlich tibetisch-buddhistische Nonnen übertragen werden.

Wir öffnen Veränderungen unsere Arme und setzen uns für die Sache tibetisch-buddhistischer Nonnen im Westen ein. Mit Demut und Dankbarkeit blicken wir auf die immense, inspirierende Vorarbeit unserer Pionierinnen hier im Westen, der Ehrwürdigen Bhikṣuṇī Jampa Tsedroen, Dr. Carola Roloff und der Ehrwürdigen Bhikṣuṇī Thubten Chodron, Äbtissin des Klusters Sravasti Abbey.

Unsere Grundlage im Umgang mit diesen besonderen Herausforderungen sind u.a. die Vier Unermesslichkeiten, dies sind 1. Die Liebende Güte, 2. Das Mitgefühl, 3. Die Mitfreude und 4. Der Gleichmut.

Dabei sind alle Beteiligten impliziert. Stichworte wie Chancengleichheit, Transparenz und Dialog sind geschickte Mittel im Umgang mit besonderen Herausforderungen. Wir verzahnen die Geistesschulung mit neuzeitlichen Methoden, wie zum Beispiel der gewaltfreien Kommunikation, dem prozessorientierten Coaching, dem Projektmanagement, der Organisationsentwicklung. Damit wird unsere achtsame Beharrlichkeit unterstützt. Dies trägt wiederum zum guten Gelingen im Umgang mit besonderen Herausforderungen bei.

„Öffne der Veränderung Deine Arme, aber verliere Deine Werte nicht aus den Augen“ sind weise und hilfreiche Worte von seiner Heiligkeit, dem 14. Dalai Lama. Es lohnt sich, sich in dieser Weise auf besonderen Herausforderungen einzulassen!



## Impressionen vom Besuch der Ehrwürdigen Geshe Kelsang Wangmo im Kloster Shide.

### Beitrag des Klosters Shide von der Bhikṣuṇī Namgyäl Chökyi und Hilke Beyer

Viele Rechte, Freiheiten und Möglichkeiten von Frauen werden als Selbstverständlich angesehen. Es sind aber in der Tat historisch beharrlich, erarbeitete Errungenschaften. Unbeirrt setzten sich die Pionierinnen über Konventionen hinweg.

Bei der Verbreitung des Buddhismus im Westen wird meist betont, im Buddhismus gäbe es keinen Unterschied zwischen Mann und Frau. Doch dies ist mehr Theorie oder Wunschdenken als Praxis. Im Gegensatz zu Mönchen, konnten Nonnen keine Klosteruniversität besuchen. Zu spannend ist und war jedoch für die Ehrwürdige Kelsang Wangmo die Auseinandersetzung mit der tibetisch-buddhistischen Philosophie, der Wissenschaft des Geistes, um sich einem Widerstand zu beugen.

Trotz dieser Marginalisierung und Diskriminierung von Frauen hat die Ehrw. Kelsang Wangmo in einer beeindruckenden Art es bis zur Kultur der Ermutigung und Anerkennung geschafft. Nach 17 Jahren Studium und 4-jährigem Prüfungsverfahren hat



sie 2011 als erste Frau und deutsche Staatsangehörige, den ganz neuen Titel eines Rime-Geshe erlangt.

Um schwierige Umstände mittels Weisheit, in einen gangbaren Weg umzuwandeln, sollten wir uns, laut der Ehrw. Geshe, auf unsere Leerheit verstehende Weisheit besinnen. Sind wir mit irgendeiner besonderen Herausforderung konfrontiert, erinnern wir uns daran, dass alle drei Kreise – 1) wir, die wir leiden, 2) das Leiden selbst und 3) das Objekt oder der Umstand, der das

Leiden verursacht – leer von inhärenter Existenz sind. Wenn wir z.B. vor einer ungerechten Situation stehen und darunter leiden, besinnen wir uns darauf, dass wir selbst, die ungerechte Situation, die Leiden verursacht, alle leer von inhärenter Existenz sind. Dann konzentrieren wir uns so lange wie möglich, einsgerichtet auf die Leerheit. Diese Praxis wird unsere Weisheit vergrößern, das Leiden und die Entmutigung reduzieren. Gebannt lauschen wir diesen weisen Worten. Mit freudigem Herz genießen wir, die warme Atmosphäre des Zusammenseins im Kloster Shide.

Wir haben uns an diesem kostbaren Moment des Austausches mit der Ehrw. Geshe und ihrer Mutter sehr erfreut. Dadurch ist unsere Kraft zum achtsamen und liebevollen Aufbruch gewachsen sich besonderen Herausforderungen zu stellen. Besonders da wir wissen, dass die Ehrw. Geshe den Aufbau und die Entwicklung des Klosters Shide, i.B. auch die Unterstützung von Ordinierten im Westen begrüßt, befürwortet und aus der Ferne verfolgt.

Glück beginnt da, wo Nähe entsteht. Und diese Nähe durften wir im Austausch mit der Ehrw. Geshe, Kelsang Wangmo erfahren.



## Beitrag von der Bhikṣuṇī Thubten Jampa

### Reflexion zum Umgang mit besonderen Herausforderungen

Die Herausforderungen im Buddhismus sind vielfältig. Gerade auch in Anbetracht der Modernisierungen in Asien, der Integration buddhistischer Werte im Westen, der Zusammenarbeit von Wissenschaft und Buddhismus, von Psychologie und Buddhismus oder auch der Etablierung monastischer Lebensweisen im Westen und der Aufrechterhaltung des Ordens in asiatischen Ländern. Der Dalai Lama sagt, dass „Kommunismus, die moderne Wissenschaft und die Kombination von Konsum und Materialismus“<sup>1</sup> die wesentlichen Herausforderungen für den Buddhismus heutzutage sind.

Nehmen wir nur einmal die Rolle der Ordinierten als Beispiel für den Umgang mit besonderen Herausforderungen. In der asiatischen Tradition z.B. in Tibet/Indien übernahmen die Ordinierten das Studium und die Meditation der buddhistischen Lehre um diese zu erhalten und zu überliefern. Aber heutzutage gibt es viele Professoren, Dozenten und Laienpraktizierende, die sich ebenso dem Studium und der Praxis widmen. Braucht es denn dann noch Ordinierte?



Bis heute tragen Ordinierte in Asien die Hauptverantwortung für den Erhalt und die Überlieferung des Dharma. Buddha selbst hat den Ordensstand gewählt, d.h. ein einfaches Leben gestützt auf ethische Wertlinien. Auf dieser Basis haben Millionen Menschen ihre buddhistische Praxis vertieft, Klöster erbaut, das Studium des

Buddhismus weiter etabliert und so tiefgehende positive Veränderungen in den Gesellschaften ermöglicht.

Die ethischen Richtlinien von Ordinierten ermöglichen es den/der Praktizierenden sich auf die Meditation und das Studium des Buddhismus zu konzentrieren. Ethisches Fehlverhalten kann sich sehr hindernd für die Meditation und tiefgehende Studien herausstellen. Ordinierte selbst bedürfen daher eines stringenten Trainings in Ethik, Disziplin, dem Studium und der Meditation. Dies benötigt Zeit und Hingabe. Konsum, materialistisches Greifen und Familienleben können starke Hindernisse bieten, denen nicht jede/r standhalten kann. Das Ordensleben bietet daher eine alternative Lebensweise, die sich aber auch speziell um den Erhalt der ethischen Verhaltensregeln (des Vinaya) des Buddhas bemüht.

Der Buddhismus hat viel für die moderne und alte Welt zu bieten. In welchem Masse hängt sehr von der Qualität der Praktizierenden und Lehrenden ab. Daher sollten

<sup>1</sup> <https://thubtenchodron.org/2017/07/dalai-lama-modern-spiritual-advice/>



Ordinierte und Laienpraktizierende entsprechend ihren Veranlagungen sich bemühen den Buddhismus gut zu lernen und zu praktizieren und andere darin zu unterstützen. Als Individuum und religiöse Institution ist es unsere Verantwortung für den Erhalt und die Etablierung des Buddhismus zu sorgen. Dabei kommt es auf die Qualität, also insbesondere auf die Inhalte an. Ordinierte und Laienpraktizierende können dazu gemeinsam gleichermaßen beitragen.

### **Beitrag von Frau Dana Wiebke Köhn, Mitglied des Vorstandes**

#### **Reflexion zum Umgang mit besonderen Herausforderungen**



Was sind eigentlich Hindernisse? Ein Zug, der Verspätung hat? Eine Freundin, die nicht anruft? Ein verlorener Geldbeutel? Zeitdruck und Stress? All das verursacht uns Leid und sind Hindernisse auf unserem Weg zum Glück. Und wir beginnen, auf den Zug zu schimpfen, uns über die Freundin ärgern, das verlorene Geld zu beweinen oder den Chef zu verwünschen, der uns zu viel aufhält. Oder? Es fällt uns so leicht, alles das, was von außen auf uns einwirkt, als Ursachen für unsere Gedanken und Gefühle auszumachen und uns als reagierende Wesen zu erleben. Und dann glauben wir fest daran, was wir denken. Buddhistisch gesehen sind Hindernisse Karma, entstanden aus unheilsamen Handlungen. Systemisch gesehen Themen, für die bisherige Lösungsversuche nicht erfolgreich waren. Und Psychologisch könnte

man sagen, Hindernisse markieren die Grenzen unserer Wahrnehmung und unserer Handlungsmöglichkeiten.

In diesem Sinne ist Dharmapraxis für mich, hinderliche Gedankengänge auf den Kopf zustellen. Ich bin doch die, die alles so versteht. Kann ich es dann nicht auch anders verstehen? Da ist Kreativität gefragt. Wie wäre es zum Beispiel mit: Wie gut, dass der Zug Verspätung hat, da kann ich noch ein wenig länger in Ruhe hier sitzen bleiben. Oder: Wie gut, dass meine Freundin sich ihre Zeit gut einteilt und den für sie besten Zeitpunkt für ein Gespräch aussucht. Oder: Hoffentlich findet meinen Geldbeutel jemand, der das Geld gerade dringender braucht als ich. Oder: Wie kann ich meine Situation hier und jetzt verändern, dass ich genügend Zeit finde für das, was mir wichtig ist?

Gleichmut, Liebe, Mitfreude und Großzügigkeit kann dabei ungeheuer hilfreich sein.





Buddhistisches Nonnensklaster Shide e.V.

## Informationen vom Kloster Shide

### Mit Dankbarkeit und Zuversicht gehen wir weiter voran!

Die Homepage des Klosters Shide wird laufend aktualisiert. "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](http://www.shide.de) könnte vielleicht von Interesse sein.



### Das Kloster Shide ist am wachsen!

Vielleicht möchten Sie den Bau des zweiten Hauses durch eine Spende unterstützen.

Schon ein kleiner Beitrag ist für das Kloster Shide eine wertvolle und willkommene Stütze.

Unsere Kontoverbindung lautet:  
Kreissparkasse Soltau  
IBAN: DE34 2585 166 000 551 550 14  
SWIFT / BIC: NOLADE21SOL

### Ausblick

Der Newsletter 10 erscheint im Juni 2018 und ist dem Thema „einladende Großzügigkeit“ gewidmet.

Es ist uns eine Ehre, Sie zu den 154 Personen zu zählen, die unseren Newsletter abonniert haben.

## Und übrigens ...

### Zur Bedeutung von Losar, dem Neujahrsfest

Losarfeiern gab es offenbar schon in der vorbuddhistischen Zeit in Tibet, bzw. vor dem 5. Jahrhundert n. Chr.

Fünf Tage vor Losar, dem Neujahrsfest werden den vorbereitenden Übungen mit Textlesung und Meditation gewidmet. Zu Losar bekommt das Haus einen frischen Anstrich, die Familie bekommt frische, neue Kleider, Streitigkeiten werden beigelegt und Schulden beglichen. Man beginnt sozusagen ein neues Leben.

Das Datum des tibetischen Neujahrs hat sich im Lauf der Geschichte immer wieder geändert. Es beginnt mit dem ersten Frühlingsmonat, wobei die hierbei angewandten lunaren Monate die Zeit von Neumond zu Neumond bezeichnen. Damit das Jahr immer zum Frühlingsanfang beginnt, ist der tibetische lunisolare Kalender dem Sonnenjahr angepasst. Manche Jahre dauern daher 13 statt 12 Monate.



Der tibetische Kalender folgt einem 60-Jahre-Zyklus, der sich aus den 5 Elementen (Feuer, Wasser, Wind, Erde, Raum) und den 12 Tierzeichen (Maus, Ochse, Tiger, Hase, Drache, Schlange, Pferd, Schaf, Affe, Vogel, Hund, Schwein) ergibt.

Am 16. Februar 2018 begrüßten wir das Jahr 2145 das im Zeichen des Hundes im Element Erde steht. Dana, auf dem Foto links ist unsere fellige Freundin, welche nun ein schönes zu Hause gefunden hat.

Am ersten Tag des Losarfestes wird überwiegend in der Familie gefeiert. Häufig werden Speisen zuerst in einem Tsog-Ritual dargeboten. Das Tsog-Ritual hat grosse Bedeutung. Hiermit werden die Verpflichtungen erneuert und die Hindernisse überwunden. Reichtum, Verdienste und die Erfahrung großer Glückseligkeit wachsen möglicherweise durch eine Tsog Darbringung an.

Der zweite Tag ist überweltlichen Dingen gewidmet. In den Klöstern werden große Thangkas ausgehängt. Die Cham-Tänze werden bewundert und es wird an Klosterzeremonien teilgenommen. Ferner ist es Brauch, sich gegenseitig zu besuchen. Dies ist die Zeit, wo die Ordinierten zu ihren Familien reisen.

Da dem Tag der Geburt in dieser Kultur keine besondere Bedeutung zukommt, wird in der Regel zu Losar auch Geburtstag gefeiert.

Am dritten Tag wird in der Öffentlichkeit gefeiert. Oft unter freiem Himmel und dabei Chang, das Gerstenbier getrunken.

Losar ist das tibetische Wort für Neujahr. *Lo* heißt Jahr und *sar* heißt neu. Losar ist der wichtigste Feiertag der tibetischen Gemeinschaft und kann 15 Tage andauern. Dieses Neujahrsfest wird mit Abweichungen in anderen Ländern, besonders aber von den vielen im Exil lebenden Tibetern in aller Welt gefeiert.

*Liebe und Mitgefühl sind in  
meinen Augen der moralische Stoff,  
aus dem wir den Weltfrieden weben können.*

Zitat: Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama

Wir alle, die Ordinierten und nicht Ordinierten vom Kloster Shide wünschen Ihnen, Ihren Lieben und allen fühlenden Wesen, eine glückliche und gesegnete Zeit!