

Newsletter 13 vom März 2019 ist dem Thema Wandel gewidmet

Wenn wir den Wandel verstehen, erfahren wir Frieden

Beitrag vom Kloster Shide von Bhikṣuṇī Namgyäl Chökyi

Als eine reisende Person einen bekannten Swami¹ in Benares besuchte, war sie sehr überrascht zu sehen, dass des Swamis Zuhause nur ein einfacher Raum war, der einen Tisch, eine Bank und ein paar Bücher enthielt. „Lieber Swami, wo ist denn deine Wohnungseinrichtung?“ erkundigte sich der Besucher. „Wo ist denn die deine?“ fragte der Swami zurück. „Warum fragst du nach meinem Hausrat? Ich bin doch hier nur auf der Durchreise.“ „Ich auch“, erwiderte der Swami.

Die Ausgangslage um mit der Gesetzmäßigkeit des Wandels in Berührung zu kommen, ist oft eine schmerzliche Situation, Gewohnheitsmustern die uns aus den Angeln werfen. Nebst den Fragen nach dem warum und wieso, sind wir mit Leid und Schmerzen konfrontiert. Von Unwissenheit beeinträchtigt und von Verlangen und Anhaftung gefesselt, erkennen wir erst nach längerer Zeit, dass wir schon seit an-



fangslosen Zeiten im Daseinskreislauf von einem Leben zum nächsten wandern und immer wiedergeboren werden. Ein steter, unaufhaltsamer Prozess der erst endet, wenn eine tiefe und aufrichtige Bereitschaft entsteht, sich mit der eigentlichen Aufgabe eines menschlichen Daseins zu beschäftigen, welche die Mit- und Umwelt einschließt. Den Ausgangspunkt auf die vielen Fragen Antworten zu finden, ist oft ein Einstieg in eine spirituelle Praxis. Im Buddhismus ist dieser Weg die Innenbetrachtung.

Eine stabile Stütze, die eine ehrliche und offene Auseinandersetzung mit bereits vorhandenen, in uns noch schlummernden Qualitäten. Liebe und Mitgefühl u.a. wurden von Buddha Śākyamuni als die zentralen Qualitäten eines Praktizierenden angesehen.

Ichbezogenheit, emotionale Verwirrung, karmisch bedingte Situationen sind also nur die Oberfläche dessen, was ein fühlendes Wesen ausmacht. Währenddessen ist seine wahre Natur, die Buddhanatur, vollkommen frei davon. Das Beseitigen all dieser Schleier, die bei uns und anderen die klare, unverhüllte Wahrnehmung der Wirklichkeit trüben, ist das zentrale Anliegen des Weges des Erwachens.

Wandel bedeutet Raum für Neues! Es braucht jedoch viel Mut, sich dem inneren und äußeren Wandel zu stellen.

¹ Swami oder Svami, ([Sanskrit](#): स्वामी svāmī Nom. Sg. m.) respektvolle Anrede, Ehrentitel.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Mein Umgang mit Veränderungen

Beitrag vom Kerstin Gernhuber

Seit einem Dreivierteljahr bin ich regelmäßig im Kloster Shide zu Besuch. Der Anlass der ersten Begegnung war ein sehr trauriger Grund. Mein Sohn John ist plötzlich und vollkommen unerwartet verstorben. Ich war am Boden zerstört und nur noch ein Häufchen Elend. Namgyäl Chökyi hat mich sehr vorsichtig und liebevoll aufgefangen. Es folgten unendliche viele Treffen und Gespräche mit ihr. Es entstand ein Vertrauen in dieser gemeinsam verbrachten Zeit. Auch andere, sehr wertvolle Menschen, welche die Dharma-Gruppe des Klosters besuchten, lernte ich kennen.

Ich habe viel gelernt in dieser Zeit. Seit ich mich intensiv mit dem Buddhismus beschäftige, hat sich meine Denkweise um 180° gedreht. Es hilft mir ungemein, das



Geschehene in einer Weise zu verstehen, um daraus einen tieferen Sinn zu erschließen. Ich habe viele traurige Momente und auch viele Tränen, aber ich habe auch gelernt wieder fröhlich zu sein und den Augenblick zu genießen.

Mein Bestreben ist es, weiterhin an mir zu arbeiten. Ich fühle mich sehr gut aufgehoben im Kloster und kann Namgyäl Chökyi jede Frage stellen, die auftaucht. So komme ich jedesmal ein Stückchen weiter voran. Alleine hätte ich das niemals geschafft.

Ich bin dankbar für die Hilfe wieder ins Leben zurückgefunden zu haben.

Dreijahresklausur

Beitrag von Bhikṣuṇī Namgyäl Chökyi

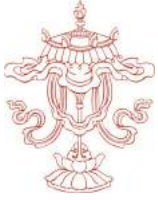
Das Seil von Samsara loszulassen fällt allen sehr schwer, da wir uns seit anfangslosen Zeiten daran festhalten. Wir hängen an vielen Dingen in der Welt. Es gibt vieles, was wir mögen und folglich fällt es uns schwer, all das aufzugeben.

Sobald wir einsehen, dass eine innere Gelöstheit die Bedingung für schnelle Verwirklichung ist, lassen wir das Seil von Samsara los.

Wenn wir eine Dreijahresklausur antreten, geht es nicht um persönliches Glück und Frieden. „Nach Ruhe, Frieden und Behaglichkeit zu streben, ist in einer Dreijahresklausur ein schwieriges Unterfangen. Wenn wir die Reaktionen unseres eigenen Geistes befürchten, besteht die Gefahr, uns von der Wirklichkeit abschotten zu wollen. In der Dreijahresklausur haben Angst und in Ruhe-gelassen-werden einen geringen Platz. Noch gibt es einen bewegungslosen Frieden.“ Dies wird von den Drupöns², im Verlaufe der Vorbereitungen zur Dreijahresklausur verkündet.

Demzufolge sind Hoffnungen, Befürchtungen und das Anhaften an weltlichen Dingen und Komfortzonen loszulassen. Alle aufgrund von Erwartungen und Befürchtungen entstehenden Emotionen führen zu Störungen. Auf dem Weg zu tiefer Sammlung

² Drupön: Eine Klausurmeisterin, ein Klausurmeister die/der mindestens eine Dreijahresklausur absolviert hat.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

geht es nicht darum, spezielle Geisteszustände zu erzeugen, noch um eine Suche nach Frieden, um wunschgemäß die Bewegungen des Geistes zu unterbinden. Die Bewegungen des Geistes können nicht eingeschränkt werden. Das Unterbinden des Geistes führt dazu, dass sich die Energien wie geknebelt in der Herzgegend festsetzen. Der Versuch, den Fluss der Gedanken auszuschalten hat nur zur Folge, dass sich der Geist verkrampft. Dadurch wird die meditative Stabilität mit der Abwesenheit von Gedanken und dem Sehnen nach einem gedankenfreien Geist verwechselt.

In einer Langzeitklausur spielt die Körperhaltung eine wichtige Rolle. Die korrekte Körperhaltung während der Meditation, das Pranayama und einiges mehr sind wichtige Stützen der Innenbetrachtung. Dies sind Praxen, die über einen langen Zeitraum geübt werden, um Störungen und Hindernissen entgegenzuwirken. Sich z.B. mit vorgezogenen Schultern, leicht gesenktem Kopf und einem eingezogenem Kinn um die Herzgegend herum zusammen zu kauern, ist der Versuch einen Rahmen zu schaffen um den Geist festzuhalten. Das strengt natürlich sehr an und führt zu einem inneren Konflikt. Diese Konflikte können sich erst legen, wenn wir erkennen, dass wir alles loslassen müssen, um echte Entsagung zu entwickeln, um im Hier und Jetzt in Kontakt mit dem Körper, mit dem Atemfluss, mit den Empfindungen und dem Geist in Einklang zu weilen. Sobald wir die Gewahrsamkeit erleben und fühlen, entsteht eine innere Gelöstheit und Authentizität. Dank all dem lassen wir das Seil von Samsara wirklich los. Wir machen uns nichts mehr vor.



Die Meditationsklausur ist deshalb auf drei Jahre, drei Monate, drei Wochen bemessen, da dieser Zeitraum einem Erneuerungszyklus im Menschen entspricht. In drei Jahren, etc. ist es in der Tat möglich, die karmischen Energien vollkommen umzuwandeln. Wenn wir den Mut aufbringen, uns von allen weltlichen Dingen abzuwenden, um sich ausschließlich der Geistesschulung zu widmen, werden in diesem Zeitraum die karmischen Energien durch gezielte Übungen ans Licht gebracht und gereinigt. Ein Weg der voll und ganz der Innenbetrachtung, im absoluten Schweigen zu beschreiten ist.

Die Meditationsklausur ist deshalb auf drei Jahre, drei Monate, drei Wochen bemessen, da dieser Zeitraum einem Erneuerungszyklus im Menschen entspricht. In drei Jahren, etc. ist es in der Tat möglich, die karmischen Energien vollkommen umzuwandeln. Wenn wir den Mut aufbringen, uns von allen weltlichen Dingen abzuwenden, um sich ausschließlich der Geistesschulung zu widmen,

Die Dreijahresklausur beginnt mit einer Langlebenspraxis des Amitayus aus der Tradition des Rechungpa; dann folgt der Äußere Ngöndro der Vier Gedanken; Die Vier Inneren Ngöndro Praktiken von Zufluchtname, Vajrasattva, Mandala und Guru-Yoga; dann beginnt der Fünffache Pfad des Mahamudra, der nur in der Drikung Kagyü Linie existiert. Die Praxis beginnt mit einer speziellen Bodhicitta-Praxis, gefolgt von einem vollständigen Chakrasamvara-Retreat, das mit einer Feuerpuja abgeschlossen wird. Es folgt eine ausführliche Guru-Yoga-Praxis, genannt Guru-Yoga der Vier Kayas. Das dient zur Vorbereitung für Śamatha, Vipassana und Mahamudra. Am Ende steht eine spezielle Widmungspraxis.

Das letzte Jahr ist der Vajravarahi-Praxis mit Feuerpuja und den Sechs Yogas des Naropa gewidmet: Tummo, Klares Licht, Traum-Yoga, Illusionskörper, Phowa und Bardo-Praktiken werden ausführlich gelehrt. Das Retreat endet mit einer weiteren Langlebenspraxis des Amitayus.

Die übende Person steht in der Regel um 3:30 Uhr auf und beginnt um 4 Uhr mit der ersten Meditationssitzung. Es werden täglich vier Sitzungen von jeweils 3-4 Stunden



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

durchgeführt. Pujas der Dharma-Beschützer, Chöd oder verschiedene andere Gebete werden abends gemacht. Gegen 10 Uhr abends geht man ins Bett.

In der Drikung Kagyü Linie schläft man nicht in einem Meditationskasten. Es ist in diesem Retreat nicht nötig, im Sitzen zu schlafen. In den ersten zwei Jahren sammelt man viele Mantras und Gebete an. Dafür ist es nötig, sich an einen recht strengen Zeitplan zu halten. Das kann eine Herausforderung sein, weil man auch noch für sich selber kochen muss. Es ist nötig, gut auf die Zeit zu achten, und einfache, schnelle Gerichte zu kochen. In den Zeitplan sind Hatha Yoga und Atemarbeit mit eingefügt, die mindestens zweimal täglich durchgeführt werden. Im dritten Jahr wird das tibetische Yoga Trulkhör gelehrt.

Zweimal im Monat – jeweils zum Vollmond und zum Neumond – wird Ganachakra (Tsog) mit einer Drubpön in der Gruppe praktiziert.

Ein typisches Tagesprogramm ist:

1. Sitzung: 4:00- 7:30 Uhr
2. Sitzung: 8:30-12:00 Uhr
3. Sitzung: 14:30-17:30 Uhr
4. Sitzung: 19:00-21:30 Uhr

Umgang mit Veränderungen

Beitrag vom Taya Katschkowski

Als ich das Thema meines Beitrages das erste Mal durchdacht habe, kam spontan: „Ich mag keine Veränderungen!“ Ich könnte jetzt einen langen Text über die buddhistische Sicht von Veränderung und Vergänglichkeit schreiben, doch dazu gibt es genügend Bücher und Texte zum Nachlesen.

Mir war wichtig zu schreiben und zu teilen, warum es bei mir so ist und wie ich damit umgehe bzw. immer noch lerne.

Die Antwort, warum ich keine Veränderungen mag, war schnell zu finden. Ich musste in meinem Leben mit so vielen Veränderungen, die ich nicht oder nur wenig beeinflussen konnte, fertig werden und irgendwann war es einfach zu viel. Das war vor allem 1989 bis 1991. Innerhalb von zwei Jahren brach das bisher gewohnte Umfeld, alle Zukunftspläne, völlig zusammen. Ich bekam ein Kind (was ja allein schon eine große Veränderung ist), die DDR, das Land in dem ich aufgewachsen war, gab es auf einmal nicht mehr, meine ganzen Abschlüsse, angefangen vom Beruf bis zum Uniabschluss, waren auf einmal nichts mehr „wert“, mein Arbeitsplatz nach dem Studium, welches ich trotz Kind nie unterbrochen habe, war nicht mehr da, die Währung war auf einmal eine andere, es gab fast nichts mehr zu kaufen, was ich kannte und gewohnt war. Viele Freunde waren auf einmal (weit) weg, weil sie woanders neue Perspektiven gesucht haben. Einerseits war ich über die neue Chance glücklich, weil ich aus der Enge der DDR raus und der dort erlebten Gewalt endlich entfliehen konnte. Andererseits waren alle Pläne, alle Sicherheiten innerhalb von zwei Jahren komplett weg. Ich habe mit einem „Zuviel an Veränderung“ mit Ablehnung und Angst reagiert.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

15 Jahre danach, als ich aus der ersten Starre dieser vielen Veränderungen heraus war, habe ich angefangen, nach Wegen zu suchen, die wenig mehr Licht in mein Leben bringen könnten. Die Ansätze im Buddhismus fand ich damals sehr logisch und so begann ich mich tiefer damit zu beschäftigen. Mich hat die klare systematische Struktur, die logische Herangehensweise angesprochen und ich habe begriffen, dass meine Sicht auf Dinge und Situationen sehr eng war und auch warum das so ist. Es existiert eben nichts aus sich heraus, sondern nur in vielen Abhängigkeiten. Mit Hilfe des Studiums des Buddhismus begann ich diese Abhängigkeiten genauer anzuschauen.

So habe ich mich gefragt, wie es wäre, wenn es keine Veränderung geben würde? Es würde alles so starr bleiben, wie ich den jetzigen Moment empfinde. Möchte ich das? Es würde vielleicht der gegenwärtige Moment so bleiben, also auch nicht schlechter werden (das ist meine Angst) aber es würde auch keine Chance geben, dass sich Etwas zum Besseren verändern darf.

Alles um mich herum und auch ich verändert sich permanent, doch ich kann sehr wohl meine Sicht, meine Einstellung auf dieses Thema verändern. Hier hat mir die Beschäftigung mit dem Dharma, das Hören von Unterweisungen, Lesen von Texten und Nachdenken darüber, im Alltag ausprobieren und das Gespräch mit anderen Dharmageschwistern und Mitstudierenden sehr geholfen. Äußere Dinge kann ich selten ändern, doch meine Sichtweise, meine Einstellung dazu, die kann ich aktiv



verändern. Veränderung ist für mich auch die Akzeptanz der Vergänglichkeit.

Ehrlich gesagt fällt es mir nach wie vor oft schwer, nicht am Wunsch anzuhängen, dass die guten Dinge so bleiben mögen, wie sie sind und die schlechten Momente bitte sofort gehen mögen. Doch mit ein wenig mehr Geduld, Schritt für Schritt, mit Vertrauen und Gelassenheit, mit Achtsamkeit im Alltag, gelingt es mir schon ein wenig besser, mit dem Thema Verän-

derungen in meinem Leben umzugehen. Es ist sicher ein lebenslanges Lernen, doch wer sagt, dass ich den Weg ohne Begleitung gehen soll?

Gemeinsam wachsen!

Informationen vom Kloster Shide

Am Dienstag, 12. Februar 2019 besuchte die Ehrwürdige Geshe Kelsang Wangmo das Kloster Shide. Auch bei ihrem zweiten Besuch im Kloster Shide hat sie mit den Ordinierten angeregte Gespräche geführt. Wir freuen uns über den regelmäßigen Austausch mit ihr und wünschen ihr für ihre Projekte viel Freude und Erfolg.

Thubten Choedroen wurde Ende Januar vom Klosterkater Bübüsin gebissen. Die Verletzung musste im Krankenhaus operiert werden. Wir wünschen ihr von Herzen weiterhin gute Besserung und Erholung. Da Bübüsin selbst an verschiedenen Krankheiten leidet und angesichts der Dreijahresklausur von Namgyäl Chökyi, musste für den Kater ein neues Zuhause gefunden werden. Er ist jetzt bei einer der Ärztinnen der Kleintierklinik Sottrum untergebracht, wo er seinen Bedürfnissen entsprechend gepflegt werden kann. Wir sind für Ihre Hilfe und Unterstützung sehr dankbar.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Die Dreijahresklausur von Namgyäl Chökyi naht in großen Schritten. Sie hat für ihre Aufgaben Vertretungen organisiert und gefunden, und die Arbeitsübergabe findet schrittweise in den Monaten März und April statt, ab Mai wird sie sich immer mehr zurückziehen, um sich für die Klausur vorzubereiten. Wir wünschen ihr schon jetzt von Herzen alles erdenklich Gute!

Während der Dreijahresklausur wird sich die Ausrichtung des Klosters auf Kontemplation konzentrieren. Dennoch gibt es Pläne: beispielsweise die Übersetzung wichtiger Vinaya-Texte für Ordinierte über das monastische Leben ins Deutsche. Die englischsprachigen Texte wurden uns vom Sravasti Abbey zur Verfügung gestellt und werden von einem Übersetzerteam des Klosters Shide übersetzt und redigiert. Tenzin Drölkar wird passende Rezitationsmelodien dazu komponieren.

Anfang 2019 waren zwei Gastnonnen im Kloster Shide zu Besuch. Dieu Ly aus Plum Village (Orden Thich Nhat Hanh) ist bereits seit Mitte November 2019 da und Gyalten Tsultrim seit Ende Januar 2019. Sie stammt aus der Ordensgemeinschaft FTMP Neuseeland.

Alle Ordinierten des Klosters Shide kommen in den Genuss einer kostenfreien ärztlichen Behandlung in der Akkupunkturpraxis HP Ching-Chu Liang in Hannover. Wir sind über diese Großzügigkeit sehr dankbar.

Ganz herzlich bedanken wir uns bei all den Leserinnen und Leser unserer Homepage und der Newsletter, die sich mit schönen Rückmeldungen bei uns melden.

Solltest Du Lust haben, das Kloster Shide zu besuchen, um Dir selbst ein Bild davon zu machen, so melde Dich einfach. Wir freuen uns über Deinen Besuch! Gerne sind wir unter der E-Mail-Adresse kontakt@shide.de oder per Telefon unter der Nummer 05193 963 845 55 für Dich da.

Hier wäre noch unsere Kontoverbindung, falls Du das Klosters Shide mit einer Spende unterstützen möchtest:

Kreissparkasse Soltau

IBAN: DE34 2585 166 000 551 550 14

SWIFT / BIC: NOLADE21SOL

Ausblick

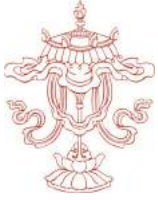
Der Newsletter 14 erscheint im Juni 2019. Er ist den Thema „Wandel“ gewidmet.

Und übrigens ...

Die Vier Dharmas von Gampopa

Beitrag von Bettina Föllmi-Zinnenlauf

Es entspricht der Natur der fühlenden Wesen, nach Glück zu streben und Leid zu vermeiden. Diese Ziele können aber nicht durch das bloße Wünschen und Sehnen erreicht werden, sondern bedürfen wirkungsvoller Methoden zur erfolgreichen Umsetzung. Die buddhistische Lehre erklärt die Zusammenhänge von Ursache und Wirkung sehr deutlich: Unheilsame Gedanken und Handlungen führen zu Leiden, heil-



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

same Gedanken und Handlungen führen zu Glück. Dies ist das Gesetz von Karma. Doch der Frieden und das Glück im Samsara sind vorübergehend und vergänglich, dies wird als das Leid des Wandels oder der Veränderung bezeichnet. Selbst wenn wir das Glück höherer Bereiche erreichen, sollten wir nicht daran anhaften, denn auch dieses Glück wird vergehen. Wir müssen uns sehr anstrengen, um die absolute Freiheit von Leiden zu erreichen.



Die Vier Dharmas von Gampopa (*1079-†1153, einer der Hauptschüler von Milarepa gilt als Begründer der Kagyü-Schulen des tibetischen Buddhismus) sind einfach zu verstehen und umfassen gleichzeitig die vollständigen Lehren von Sutrayana und Vajrayana. Sie lauten:

1. Der Geist wendet sich dem Dharma zu
2. Der Dharma wird zum Erleuchtungspfad
3. Der Pfad beseitigt die Verwirrungen
4. Die Verwirrung wird in Weisheit umgewandelt.

Der erste Schritt (das Zuwenden des Geistes auf den Dharma) bedeutet, dass wir unser kostbares Menschenleben schätzen lernen. Damit eröffnet sich uns die Möglichkeit, die vollständige Befreiung aus dem Samsara und die vollkommene Erleuchtung zu erlangen.

Im zweiten Schritt (in welchem der Dharma zum Erleuchtungspfad wird) nutzen wir die wertvollen Lehren des Dharma, um das letztendliche Ziel, die Buddhaschaft zu erreichen. Man schult den Geist darin, grenzenlose Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta für alle Wesen zu entwickeln, um Freude für sich und andere zu schaffen.

Beim dritten Schritt (dem Beseitigen der Verwirrungen auf dem Pfad) werden die drei Geistesgifte Unwissenheit, Begierde und Hass beseitigt. Wenn der Geist klarer, offener, ruhiger, geduldiger, aufmerksamer und verständiger geworden ist, ist dies ein Zeichen für die Beseitigung der Verwirrungen auf dem Pfad.

In diesem vierten und letzten Schritt (der Umwandlung der Verwirrung in Weisheit) gibt es eigentlich nichts mehr zu erreichen, denn die Buddhanatur durchdringt schon alle fühlenden Wesen. Studium und Praxis des Dharma auf dieser Stufe haben zum Zweck, die Realität des ursprünglichen Zustandes, die absolute Seinsweise der Wirklichkeit zu erkennen.

Quelle: Vorwort des Autors Khenpo Könchog Gyaltsen Rinpoche zur deutschen Ausgabe von „Auf der Suche nach dem reinen Nektar des langen Lebens“, Verlag Simon & Leutner, 1996, ISBN 392238966X

Wir wünschen allen von Herzen eine schöne, erholsame und gesegnete Zeit!