



Newsletter 15 vom September 2019 ist dem Thema Geduld gewidmet

Vom Wandel zur Geduld

Beitrag vom Kloster Shide von Sucinta Bhikkhuṇī

Eine Veränderung, die in der Zwischenzeit stattfand, ist der Abschied der Ehrwürdigen Namgyäl, die ihre Dreijahres-Klausur am 15. Juli begonnen hat. Bevor sie das Kloster Shide verließ, hat sie mit viel Umsicht noch einiges in die Wege geleitet und versucht, mir den „Einstieg“ zu erleichtern, zumal ich einer anderen Tradition, dem Theravada, angehöre.

Der letzte Newsletter befasste sich mit dem Thema „Wandel“. In dieser neuen Ausgabe soll Geduld der Schwerpunkt sein. Es ist nicht allzu schwierig, vom „Wandel“ zur „Geduld“ überzuleiten.

Wenn beispielsweise Schmerz nachlässt, freuen wir uns. Aber nicht jeder Wandel kommt uns gelegen. Auch unsere kleinen oder großen Vergnügen entfliehen uns, und lassen uns wiederum unbefriedigt zurück. Alles ändert sich, aber nicht immer so wie es uns gefällt und auch oft nicht im gewünschten Tempo. Wie häufig nehmen die Natur, die Welt, die anderen Menschen keinerlei Rücksicht auf *mich* oder *uns* und *meine/unsere* Wünsche? Wie leicht entstehen da Unzufriedenheit und Ungeduld...



Geduld ist nicht gerade eine Stärke der heutigen Menschen, die im Westen leben, und Fertigprodukte werden weltweit verbreitet. Wir haben uns daran gewöhnt, vielfach nur noch Knöpfe zu drücken oder einen Screen an der richtigen Stelle zu berühren, um einen gewünschten Effekt zu erzielen. Was zeitaufwändig ist, erscheint uns schnell als Überforderung. Als das Meditationszentrum IMS (*Insight* Meditation Society) in Barre, Massachusetts, eröffnet wurde, erhielten die Gründer Gratulationspost zur Einweihung mit der Anschrift: „An die *Instant* Meditation Society“. Doch die „*Instant* Meditation“ gibt es höchstens in dem Sinne der vollen Hingabe an den gegenwärtigen Moment. Im Allgemeinen aber ist die Entwicklung des Geistes, die Meditation insbesondere, ein langwieriger Prozess, und wir brauchen nicht nur Geduld mit der Welt, mit anderen Menschen, sondern auch mit uns selbst.

Umso wichtiger, dass wir uns mit Geduld befassen und in Geduld üben.



Das Leben – ein Geduldspiel?

Beitrag von Sucinta Bhikkhunī

Was verstehen wir unter „Geduld“? Das Gegenteil, Ungeduld also, ist leicht zu beschreiben: Ungeduldige können nicht warten, möchten alles sofort, sind leicht gereizt, werden schnell ärgerlich... Geduldige können warten, und wahrhaft Geduldige lassen sich nicht aus der Ruhe bringen und reagieren unter keinen Umständen mit Irritation, schon gar nicht mit Ärger.

Das Pali-Wort für „Geduld“ ist „khanti“. In der Theravada-Tradition ist „khanti“ eines der zehn Paramita, eine Qualität, die der Buddha als Bodhisatta in unzähligen Leben geübt und dadurch perfektioniert hat. Manchmal wird Geduld verwechselt mit frustriertem Warten oder einer Art von resigniertem Aufgeben oder Verzicht mit zusammengebissenen Zähnen. Aber „khanti“ ist anders. Dieser Begriff steht in Zusammenhang mit dem Verb „khamati“, und das bedeutet „akzeptieren“, „seine Zustimmung geben“. Wer Geduld hat steht im Einklang mit der Realität, erkennt an, dass die Dinge sind, wie sie eben sind.



Am weißen Brett eines buddhistischen Klosters brachte mich das Bild einer Katze mit folgender Sprechblase zum Schmunzeln:

„Ich kann alles akzeptieren außer
1) der Vergänglichkeit und
2) den Dingen, wie sie sind.“

Es scheint nicht nur dieser Katze so zu gehen. Nicht nur Katzen haben ihren eigenen Willen, „Eigensinn“...

Als Menschen haben wir immerhin mehr Möglichkeiten, mit der Veränderlichkeit und den „Dingen, wie sie sind“ umzugehen. Wir können lernen, die Welt oder andere Menschen nicht manipulieren oder kontrollieren zu wollen, nicht mehr zu versuchen, ihnen den Stempel unseres Ego aufzudrücken. In vielen Fällen hilft uns Geduld, und der Buddha empfahl (im sogenannten „Ovāda-Patimokkha“) Geduld als die wichtigste (asketische, spirituelle) Praxis auf unserem Weg.

Khanti paramam tapo titikkhā

„Geduld ist Höchstes, Hingabe und Ausdauer“

(Übersetzung: Ekkehard Saß, siehe Dhammapada Vers 184)

Merkwürdigerweise taucht „Geduld“ nicht im Edlen Achtfachen Pfad auf, jedenfalls nicht explizit. Implizit wird sie jedoch für jedes einzelne der acht Glieder benötigt. Unsere Aufgabe ist es, diesen Pfad zu ENTWICKELN, und Entwicklungen dauern eine gewisse Zeit, sie erfordern Ausdauer, das Überwinden von Schwierigkeiten und Hindernissen. Viele fragen oder suchen nach Abkürzungen, aber oftmals verlieren wir gerade auf der Suche nach Abkürzungen viel Zeit, im schlimmsten Fall sogar unsere Richtung oder gar unser Ziel.



Bestimmt bringen wir alle ein Quantum an Geduld auf, da dieses Leben es uns bereits gelehrt hat bzw. vielleicht bringen wir diesbezügliche Erfahrungen bereits aus früheren Leben mit. Uns geht es vermutlich wie der Hausherrin Vedehikā, die als sanftmütig und geduldig galt, bis ihre Dienerin Kālī sie testete. So wird es im Palikanon in der „Lehrrede von der Säge“ in der Mittleren Sammlung (MN21) beschrieben. Die Dienerin führt ihre Provokation weiter, bis ihre Herrin schließlich die Beherrschung verliert und im Zorn die Magd mit der Pfanne auf den Kopf schlägt. Erst die grenzenlose Geduld ist die Geduld, die der Buddha meint, Geduld, die keinen Ärger, keinen Gedanken an Vergeltung usw. aufkommen lässt, selbst wenn wir zu Tode gequält würden... Es gab oder gibt immer wieder Beispiele auch in neuerer Zeit, z.B. in Tibet, die uns zeigen, dass dies menschenmöglich ist.

Geduld ist eine Qualität von großmütigen Menschen, die sich lange in Wohlwollen und Mitgefühl geübt und Weisheit entwickelt haben, von Menschen mit einem extrem großen Herzen, und jeder kleine Moment der Geduld in unserem Leben lässt unser Herz wachsen.

In der „Gruppierten Sammlung“ lesen wir von Kämpfen zwischen den Göttern des Tavatimsa-Himmels mit den Asuras, den „Titanen“ oder „eifersüchtigen Göttern“, wie sie ebenfalls genannt werden. Als wieder einmal die Götter über die Asuras gesiegt hatten, wurde – wie vorher vereinbart – der Unterlegene, in diesem Fall der Asura-Fürst Vepacitti, fünf-fach gefesselt. Dieser stieß



die übelsten Tiraden von Beschimpfung gegen Sakka, den Herrscher des Götterreichs Tavatimsa, aus. Sakkas Wagenlenker Matali beharrte darauf, dass Sakka Vepacittis verbale Attacken nicht tolerieren, sondern unterbinden müsse. Sakka als der Stärkere setzte jedoch auf Nachsicht und Geduld mit dem Besiegten. Es war weiser Umgang mit seiner Stärke, die ihn dazu veranlasste.

Geduldiges Ertragen ist eine der Möglichkeiten, wie wir die *Kilesas*, Gier, Hass und Verblendung in verschiedensten Formen und Graden, im Herzen beseitigen können. Trotz aller Annehmlichkeiten durch technischen Fortschritt, durch Klimaanlage etc. müssen auch wir heute bis zu einem gewissen Grad Hitze und Kälte erdulden. Der Klimawandel erfüllt Menschen weltweit mit großer Besorgnis. Auch wenn eine Firma, die Fliegengitter vertreibt, mit dem Spruch wirbt: „Keine Lücke für die Mücke“, nehmen wir dies allenfalls mit Humor und lassen uns nicht täuschen. Trotz allem menschlichen Erfindungsgeist werden wir immer wieder in Situationen geraten, wo wir mit umher surrenden Moskitos, Stubenfliegen oder anderen tierischen Lebewesen leben müssen, die wir nicht eingeladen haben. Und was das Ertragen von unrechter Rede einschließ-



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

dummen Geschwätzes betrifft, so gibt es hier für uns angesichts der enormen Informationsflut durch die neuen Medien besonders viele und große Herausforderungen.

Es gibt natürlich auch Situationen, wo wir außer dem Akzeptieren und Erdulden noch andere Qualitäten brauchen. In der sehr grundlegenden Lehrrede MN 2 (*Sabbāsava Sutta*) nennt der Buddha sechs weitere Wege, die uns helfen, die *Kilesas*, den Schmutz im Geist, zu überwinden. Wir sollten uns z.B. nach Möglichkeit bestimmten uns abträglichen oder für uns gefährlichen Situationen gar nicht erst aussetzen. Und wenn uns geeignete Medikamente oder andere Heilungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, dann dürfen, ja sollen wir sie nutzen. In jedem Fall brauchen wir Weisheit, die die Bedingtheit aller Phänomene erkennt und die uns leitet, ob in einem Fall geduldiges Ertragen angemessen ist oder ob entschlossenes Handeln erforderlich und möglich ist.

In jungen Jahren habe ich viele Stunden mit Geduldsspielen verbracht. So manches Puzzlespiel mit mehreren Tausend Teilchen hat mich in seinem Bann gehalten, bis das Bild vollständig war. Und möglicherweise ging es nicht nur mir so. Jetzt versuche ich, das ganze Leben als "Puzzle" und als Geduldsübung zu betrachten, nicht aber die Leichtigkeit, das Spielerische dabei zu verlieren. Was wir lange genug üben - davon bin ich überzeugt -, können wir zur Meisterschaft bringen. Wir halten uns dann nicht mehr ängstlich fest, sondern wissen, dass wir angesichts des Wandels nichts zu verlieren haben außer unserer Geduld.

Erfahrungen auf der Almosenrunde

Zum Schluss möchte ich eine Erfahrung mitteilen, die Geduld erfordert, aber bereits Früchte zeigt. Seit ein paar Wochen gehe ich täglich kurz nach 8 Uhr morgens mit meiner Almosenschale auf einen „*Pindapat*“-Gang durch den Schneverdinger Ortsteil Lünzen. Natürlich bin ich mir bewusst, dass ich für die Bewohner dieser Gegend einen sehr ungewöhnlichen Anblick darstelle, den sie nicht so leicht einordnen können, wenn sie meinen geschorenen Kopf, meine Robe und vor allem meine Schale wahrnehmen. Viele grüßen dennoch freundlich. Ein paar unserer Nachbarn sind bereits „eingeweiht“ in die alte Praxis von Theravāda-Mönchen und -Nonnen, von der viele glauben, sie sei hier und heute in Deutschland ganz und gar undenkbar...

An den ersten Tagen blieb meine Schale leer, auch später immer wieder einmal. Wenn ich mich wie eine Außerirdische fühle, sage ich mir: Hab' Geduld, gib nicht auf! Und



dann ist die Freude groß, wenn „das Eis bricht“. Eines Tages legte der erste Nachbar ein Brötchen und ein paar Stücke Obst in meine Schale.

Zum ersten Mal kam ein alter Mann, der morgens im einzigen Laden von Lünzen Brötchen holt, mit einer Brötchentüte auch für mich aus dem Geschäft und legte es in meine Schale, als ich dort vor der Tür stand. Ich wünschte ihm und seiner Frau viel Glück und Segen,



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

würde mich wirklich freuen, wenn etwas von meiner Wertschätzung und Freude auf ihn und seine Frau „übergesprungen“ wäre, was anzunehmen ist. (Er hat am nächsten Tag wieder etwas gegeben...)

Wendepunkt meiner Almosenrunde ist Semkye Ling, das Meditationshaus des Tibetischen Zentrums Hamburg. Ich gehe dreimal um den Stupa dort und begeben mich dann auf den Weg zurück zum Kloster Shide. Auch in Semkye Ling treffe ich immer wieder Menschen, die die Freude des Gebens schon erfahren haben. Besonders wenn mir jemand dankt, dass ich diesem alten, vom Buddha und seinen Nachfolgern schon über so lange Zeit angewandten Brauch folge, merke ich, dass sich die Geduld lohnt. Ich selbst lerne dabei sehr viel.



Geduld

Beitrag von Hilke Beyer, 2. Vorsitzende des Buddhistischen Nonnenklosters Shide e.V.

Geduld ist die 3. der sechs Vollkommenheiten (skt. Paramita): Freigebigkeit, ethisches Verhalten, **Geduld**, freudiges Streben oder Tatkraft, geistige Stabilität oder Konzentration, Weisheit.

Der großartige Yogi Milarepa sagt dazu: „Wenn schon der Worte Waffen nicht ertragen werden, was nützt's, Geduld zu üben, die dem guten Rufe dient?“

Vielleicht meinen wir, dass sich unser Ego schon etwas verkleinert hat. Dann warte auf den Moment wo du grundlos angepöbelt wirst oder beschimpft und schau wie du reagierst. Obwohl dies nur Töne sind, werfen wir uns in die Brust, sind gekränkt und blasen ebenso zurück. Oft stellen wir uns als geduldig hin, ertragen etwas, damit andere beeindruckt sind, uns dafür loben, dass wir so geduldig sind.

Wie oft passiert es uns im täglichen Leben, dass wir uns hinreißen lassen, uns aus Un-



geduld über Kleinigkeiten aufzuregen? An der Kasse geht es nicht schnell genug, jemand ist vielleicht etwas langsam beim Bezahlen oder fährt nicht schnell genug an der roten Ampel los und wir drücken ärgerlich auf die Hupe.

Weiter sagt Milarepa: „Wahre Geduld besteht darin, die Heftigkeit der Gefühlswallungen zu ertragen, ohne sich von ihnen fortreißen zu lassen.“



Wir sollten dem Leid nicht erlauben, zu viel Raum in unserem Leben einzunehmen. Wir wollen ja frei sein von Leiden. Es ist nicht beständig oder endgültig. Auch wenn uns Schmerzen plagen, sollten wir uns davon nicht beeindrucken oder ablenken lassen. Ebenso verhält es sich, wenn wir eine große Freude empfinden. Wir sollten gleichmütig sein! Manche meinen, durch Gleichmut sei einem dies egal. Dem ist nicht so! Gleichmut ist geprägt durch Geduld. Uns sollte klar sein, dass auch Freude vergänglich und nicht von Dauer ist. Hat nicht jeder Mensch schon mal eine Situation erlebt, in der von einer Sekunde auf die nächste, durch ein Missgeschick oder eine schlechte Nachricht, diese Freude in Ärger oder Trauer umschlug? Es geht darum, die Wogen weder in die eine, noch in die andere Richtung zu hoch schlagen zu lassen. Dazu brauchen wir das Training der Geduld. Hilfreich ist es zum Beispiel, nach einem Ereignis erst einmal tief durch zu atmen. Die kleine Pause die hierbei entsteht, ist oft entscheidend. Sie kann helfen die gewohnheitsmäßige Reaktion zu stoppen und etwas „runterzufahren“. Es ist wundervoll zu beobachten, wenn jemand mit Gleichmut auf eine große und laute Ungeduld reagiert. Die Situation entspannt sich augenblicklich und oft entsteht ein Raum in dem der ungeduldige Mensch sich selbst wahrnehmen kann. Geduld ist die Akzeptanz, welche das Jetzt anerkennt und nichts hinzufügt oder wegnimmt, bzw. verdrängt.

In Shantidevas Anleitung auf dem Weg zum Erwachen (Bodhicharyavatara) steht: „All die guten Werke, die man sogar über Tausende von Zeitaltern vollbracht hat, wie Wohltätigkeit, Verehrung der Sugatas und dergleichen, werden durch eine einzige Wut wieder zunichtegemacht.“

(zitiert nach: Santideva, *Anleitung auf dem Weg zum Erwachen*, Kapitel 6, Vers 1, S. 47, aus dem Tibetischen von Christof Spitz, 2014)



Wenn man eine Sache verändern kann, warum darüber unzufrieden sein? Und was nützt dann die Unzufriedenheit, wenn man nichts daran ändern kann?

Die Ernüchterung die das Leiden mit sich bringt, vertreibt Hochmut, und mit den Wesen im Kreislauf entsteht Mitgefühl. Wer tiefes Leid schon erfahren hat, weiß das. Es macht uns demütig. Wir lernen daraus und werden geduldiger. Das ist gut so!

Wenn wir eine große Enttäuschung erleben, wissen wir nicht, ob das das Ende der Geschichte ist. Es kann genauso gut der Anfang eines großen Abenteuers sein.

Pema Chödrön



Vajrasattva Klausur (Reinigungspraxis) im Milarepa Retreat Zentrum in Reimerdingen bei Schneverdingen

Beitrag von Hilke Beyer

„Ebenso wie ein Licht in einem Moment die Dunkelheit in einem Raum vertreibt und alles hell erleuchtet, so vernichtet die Rezitation des Mantras von Vajrasattva und die Meditation über ihn in einem Moment negatives Karma, das man in unzähligen Leben angesammelt hat.“

Buddha

Einen wunderbaren Ort für die eigenen Praxiseinheiten bildet dieser sogenannte Pod. Eine kleine Klausurhütte mit kleinem Duschbad, Küchenzeilchen, Bett, Tisch, einem Stuhl und drei Hockern. Eine kleine Anrichte gibt die Möglichkeit für einen Altar.

Allgemein gilt, dass alle heilsamen und unheilsamen Handlungen dem Geist entspringen und von ihm abhängen. Der Geist ist der Herr und Körper und Rede sind seine Diener. Ist der Geist von der Macht Leid verursachender Emotionen getrieben, wird er von Begierde, Hass usw. beherrscht, begehen wir so unheilsame Taten wie die 10 unheilsamen Taten (3 mit dem Körper: Töten, Stehlen, Sexuelles Fehlverhalten; 4 mit der Sprache: Lügen, insbesondere über spirituelle Erlangungen, entzweie-



nde Rede oder Zwietracht säen; grobe Rede oder verletzende Rede, sinnlose Rede oder Geplapper; 3 mit dem Geist: Begierde oder Habgier, negative Absichten oder Übelwollen, falsche Ansichten). Ob wir diese Handlungen selbst ausführen, andere dazu anstiften oder uns über ihre Handlungen freuen, es ist alles unheilsames Tun. Wenn der Geist von Begierde oder Hass usw. beherrscht wird, bringen wir sogar dann noch Unheilsames hervor, wenn wir die kostbaren Dharma-Lehren hören, studieren und praktizieren. Aus diesem Unheilsamen erwachsen Leiden und unerwünschte Bedingungen. Deshalb ist es klug, alles von uns

geschaffene Unheilsame zu reinigen, bevor es zu den daraus entspringenden Resultaten kommt!

Die ehrwürdige Thubten Choedroen (Kloster Shide) und ich haben eine Woche die Vajrasattva-Praxis unter der Anleitung von Drubpön Rachel Dodds und ihren Mann Giorgio Savigliano gelebt. Mit einer Torma-Darbringung wurde das Gelände abgegrenzt. Es sollte nur im Notfall verlassen werden. Nun begann auch das Schweigen. Um 6 Uhr morgens fing der Tag an, mit dem Erwecken von Körper und Atem (sanftes Yoga um Blockaden zu lösen und feinstoffliche Energien zum Fließen zu bringen) und der Gruppenpraxis. Diese Gruppenpraxis wurde Schritt für Schritt angeleitet. Umgang mit Vajra und Glocke, Mudras und Mantras. Nach dem Frühstück 8.30 Uhr, ging es um 10.00 Uhr weiter mit dem eigenen Sadhana (Praxis) oder privaten Interviews. Die Begleitung unserer Lehrer war sehr wichtig, weil sich durch diese intensive Praxis viel in uns bewegt hat. 12.30 Uhr Mittagessen, 14.30 Uhr Fragen und Antworten. Dieser Austausch war uns ebenfalls sehr wichtig, haben wir doch dadurch voneinander sehr viel gelernt, zu-



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

mal uns die Herzöffnung uns selbst und einander näherbrachte. Anschließend Entspannung, Atmung, Körperwahrnehmung, intensive Wahrnehmung der Vitalenergien durch Yoga Nidra. Die Gruppenpraxis schloss sich nach einer kurzen Pause an. 18.30 Uhr Abendessen, ab 19.30 Uhr Zeit für die eigene Praxis.



Diese intensive Praxis ist für mich sehr freudvoll und nachhaltig. Dieses Einlassen für einen längeren Zeitraum auf Abgeschlossenheit, und das Loslassen der Verpflichtungen des Alltags, das Schweigen, das Konzentrieren auf die Praxis und das Rezitieren verschiedener Mantras, allein und in der Gruppe, hat sich als Freude eingepreßt. Wie sagte die ehrwürdige Thubten Choedroen: „Die Praxis ist wie nach Hause kommen“.

Ich stimme dem uneingeschränkt zu.

Gemeinsam weiterwachsen! Informationen vom Kloster Shide

Die letzten Juni- und ersten Julitage waren sehr bewegend. Wir freuen uns, dass die Ehrwürdige Ayya Sucinta seit dem 26. Juni 2019 im Kloster das ehemalige Zimmer der Ehrwürdigen Namgyäl Chökyi bewohnt und das Kloster mit ihrer langjährigen Erfahrung unterstützt.

Und am 8. Juli startete Namgyäl Chökyi ihre Dreijahresklausur. Sie wurde von der Ehrw. Thubten Choedroen und Ehrw. Ayya Sucinta zum Milarepa-Retreat-Zentrum begleitet. Wir wünschen ihr von Herzen alles Gute und dass die Klausur ihre Entwicklung auf dem Weg vertiefen möge!

Auf unserer Homepage sind alle aktuellen Veranstaltungen des Klosters Shide jeweils nachzuschlagen. Viel Freude dabei!





Und übrigens ...

Die 10 Vollkommenheiten – eine vergleichende Gegenüberstellung der Theravada- und Mahayana-Traditionen

Beitrag von **Bettina Föllmi-Zinnenlauf**

In der Mahayana-Tradition werden zumeist 6 Vollkommenheiten gelehrt, doch es gibt auch Schriften, die, wie in der Theravada-Tradition 10 Vollkommenheiten (Skt. Paramitas) lehren.

In der Theravada-Tradition lauten die 10 Paramitas:

1. **Großzügigkeit (Pali: *dana*)**
2. **Ethische Selbstdisziplin (Pali: *sila*)**
3. Entsagung der Anhaftung (Pali: *nekkhamma*)
4. Weisheit (Pali: *pañña*)
5. **Ausdauer, Energie, Tatkraft, Anstrengung (Pali: *viriya*)**
6. **Geduld (Pali: *khanti*)**
7. Wahrhaftigkeit (Pali: *sacca*; zu seinem Wort stehen)
8. Entschlusskraft (Pali: *adhitthana*)
9. Liebe, Wohlwollen, Freundlichkeit (Pali: *metta*)
10. Gleichmut (Pali: *upekkha*)

Und die Auflistung der 10 Paramitas in der Mahayana-Tradition:

1. **Großzügigkeit (Skt. *dana*)**, der geistige Drang der die Bodhisattvas dahinführt, sich zu wünschen, dass sie anderen alles, was ihnen gehört, geben – ihre Körper, materiellen Reichtum und die Wurzeln ihrer konstruktiven Handlungen.
2. **Ethische Selbstdisziplin (Skt. *shila*)** ist der geistige Drang, der sie dazu bringt, ihre Handlungen von Körper, Sprache und Geist zu schützen und rührt daher, dass sie sich von jeglichem Wunsch, anderen zu schaden, abgewendet haben.
3. **Geduld (Skt. *kshanti*)**, der geistige Drang, der sie dazu führt, dass sie nicht aus der Ruhe gebracht werden – weder durch jene, die Schaden zufügen wollen, noch durch Leiden. Dieser Drang führt dazu, dass Bodhisattvas niemals ärgerlich werden.
4. **Ausdauer (Skt. *virya*)**, der geistige Drang, der dazu führt, dass man mit schwungvoller Energie konstruktiv handeln möchte. Haben Bodhisattvas diesen Drang, sind sie niemals faul.
5. **Geistige Stabilität/Konzentration (Skt. *dhyana*)**, einsgerichtete Ausrichtung des Geistes auf irgendein konstruktives Objekt, auf das man sich konzentriert, ohne das die Aufmerksamkeit abwandert. Dieser Geisteszustand ist stabil und frei von Flatterhaftigkeit und Dumpfheit sowie nicht von störenden Emotionen abgelenkt.
6. **Unterscheidendes Gewahrsein/Weisheit (Skt. *prajna*)** ist der Geistesfaktor, der es vermag, richtige Differenzierungen zwischen den Phänomenen vorzunehmen.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

7. **Geschickte Mittel (Skt. *upaya*)**, das spezielle unterscheidende Gewährsein, das sich mit den effektivsten und am besten geeigneten inneren Methoden befasst, um die Lehren des Buddha zu realisieren.
8. **Gebet der Aspiration/Wunschgebet (Skt. *pranidhana*)**, dass Streben der Bodhisattvas danach, für alle ihre Lebenszeiten niemals von ihrer Bodhichitta-Ausrichtung getrennt zu sein und der Wunsch danach, dass der ununterbrochene Verlauf ihrer weitreichenden Aktivitäten niemals gebrochen werde.
9. **Stärken/Kraft/Wirksamkeit/Stabilität (Skt. *bala*)** ist das spezielle unterscheidende Gewährsein, das die Bodhisattvas einsetzen, um ihr unterscheidendes Gewährsein zu erweitern und zu verhindern, dass es von entgegengesetzten Faktoren vernichtet wird, wie beispielsweise durch Anhaftung an irgendetwas.
10. **Tiefes Gewährsein (Skt. *jnana*)** ist das spezielle unterscheidende Gewährsein, das die Bodhisattvas anwenden, um die definierenden Eigenschaften aller Phänomene wie beispielsweise Leerheit vollständig in ihrem Geist zu integrieren.

(Quelle: etwas gekürzt und zitiert nach dem Online-Archiv „Study Buddhism“ von Dr. A. Berzin – eine wahre Fundgrube an Unterweisungen und Artikeln zur buddhistischen Lehre:

<https://studybuddhism.com/de/fortgeschrittene-studien/abhidharma-und-lehrsysteme/vergleich-buddhistischer-traditionen/die-10-vollkommenheiten-in-theravada-mahayana-und-boen>)

Erstaunlicherweise sind es jedoch nicht dieselben und auch die Reihenfolge ist eine andere. Worin liegen diese Unterschiede?

Meiner Ansicht nach konzentrieren sich die Paramitas der Mahayana-Tradition im Besonderen auf das Anstreben des Mahayana-Praktizierenden, dem Anstreben eines Bodhisattvas zum Wohle Anderer zu wirken, während in der Theravada-Tradition die Verwirklichung zum eigenen Wohle eher im Zentrum steht, und die dort geübten Vollkommenheiten gezielter auf die möglichen Hürden des Theravada-Praktizierenden hin arbeiten und erstrebenswerte Eigenschaften auf dem eigenen Weg und zum eigenen Wohle unterstützen.

Dies ist allerdings eine sehr allgemeine, persönliche Einschätzung aus meiner vom Mahayana geprägten Sicht. Im Austausch mit der Ehrw. Ayya Succinta hat sie angeboten, zu einem späteren Zeitpunkt eine genauere und sicherlich korrektere Beschreibung der Sechs Vollkommenheiten aus Theravada-Sicht zu geben.



Manuskript-Buchdeckel mit Prajnaparamita umgeben von Sadakshari Lokeshvara und einer Tara, 14.-15. Jahrhundert, Tibet (Metropolitan Museum of Arts, <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/38361>)



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Danke

Wir freuen uns jederzeit über Feedback und danken den Leserinnen und Lesern unserer Homepage und des Newsletters, 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.

Wir sammeln weiterhin **Spenden für eine Überlaufwanne der Heizung**, die auf dem Dachboden steht. Sollte bei der Heizung einmal Wasser auslaufen und in die Lehmwände rinnen, wäre dies ein fataler Schaden. Daher ist die Installation dieser Überlaufwanne dringend notwendig. Wir sind sehr dankbar, wenn Du mit einer Spende diese Sicherheitsmaßnahme unterstützen magst. Es können freie, auch kleinere Beträge über die Plattform <https://www.betterplace.org/de/projects/37521-buddhistisches-nonnenkloster-shide> vorgenommen werden.

Und hier wäre noch unsere Kontoverbindung, falls Du das Klosters Shide direkt mit einer Spende unterstützen möchtest. Wenn die Spende zweckgebunden sein soll (zum Beispiel für die Überlaufwanne oder einen anderen konkreten Bedarf), vermerke dies bitte bei der Überweisung:

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

Ausblick

Der Newsletter 16 erscheint im Dezember 2019. Er ist dem Thema „**Kontemplation**“ gewidmet.



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