

## Newsletter 16 vom Dezember 2019 ist dem Thema Kontemplation gewidmet

# Denke ich noch oder kontempliere ich schon? Beitrag vom Kloster Shide von Sucinta Bhikkhunī

Was ist "Kontemplation"?

Der bekannte thailändische Meister Ajahn Chah antwortete 1979 einer Gruppe westlicher Schüler zum Thema "Kontemplation". Er sagte unter anderem:

"Kontemplation bedeutet nicht, dass man sich im Denken verliert. Das kontemplative Denken von jemandem, der sich auf dem spirituellen Weg befindet, ist nicht mit weltlichem Denken vergleichbar. Je mehr man nachdenkt, umso verwirrter wird man, es sei denn, man versteht richtig, was mit Kontemplation gemeint ist." (Erfahrbare Freiheit, S.127)



Es ist also wichtig, richtig zu verstehen, was mit "Kontemplation" - im Zusammenhang mit der Lehre des Buddha - gemeint ist. Der Begriff ist unserer westlichen Kultur keineswegs fremd, ist er doch vom lateinischen "contemplatio" abgeleitet, was "Anschauung", Richten des Blickes nach…" bedeutet. In der Antike und im Mittelalter galt gar die "Beschaulichkeit" als beste Daseinsform… (Und heute?)

Kontemplation baut zwangsläufig auf Denken auf, wir müssen von Konventionen, von Worten und Begriffen Gebrauch machen. "Am Anfang müssen wir damit arbeiten, unser Denken zu benutzen, obwohl wir später darüber hinausgehen. Wenn wir echte Kontemplation ausüben, dann ist jegliches dualistisches Denken zu Ende; andererseits müssen wir dualistisch betrachten, um überhaupt beginnen zu können." (Erfahrbare Freiheit, S.125)

Man kann sagen, dass Kontemplation eine Art von Zwischenstellung hat zwischen dem Hören der Lehre, dem Aufnehmen, und der Anwendung, dem direkten Erleben der Inhalte der Lehre. Im Theravāda werden drei Stufen der Weisheit unterschieden:

- 1) Die Weisheit durch das Hören der Lehre
- 2) Die Weisheit durch Reflexion, das Integrieren der Lehre
- 3) Die Weisheit durch direkte Erfahrung

Kontemplation hat überwiegend auf der zweiten Stufe eine wichtige Funktion, sie kann jedoch auch durchaus in das übergehen, was wir als "Meditation" bezeichnen. In diesem Sinne gebraucht Ajahn Chah den Begriff "Kontemplation" ebenfalls.

Die deutsche buddhistische Nonne Ayya Khema definierte "Kontemplation" als "inneres Spüren", und auch dies weist über das Grübeln und Nachdenken hinaus, zumal wenn sie hinzufügt "sich selbst innerlich spüren" (You Tube Video "Kontemplation als inneres Spüren"). Wichtig ist, dass wir spüren, was *IN UNS* vorgeht. Auch Ajahn Chah sprach davon,



dass wir die Prozesse im Herzen verstehen müssen, und dies ist eine Angelegenheit der Achtsamkeit. Wir müssen klar sehen können, was in uns abläuft. Dies erfordert eine ehrliche Haltung, ehrlich zu sein uns selbst gegenüber, und den Mut zu haben, auch "blinde Stellen" zu beleuchten.

Studium, Denken und Kontemplation bereiten die Meditation vor, aber Kontemplation lässt sich nicht unbedingt immer genau abgrenzen. Ajahn Chah



drückt dies so aus: "Wir benutzen Denken als ein Werkzeug, aber das Wissen, das aufgrund seines Gebrauchs entsteht, geht über den Prozess des Denkens hinaus, es ist jenseits davon; es führt dahin, dass wir von unserem Denken nicht mehr getäuscht werden können." Um dorthin zu gelangen, brauchen wir außer der Achtsamkeit auch einen gewissen Grad an Sammlung – bzw. wenn mehr Klarheit und Verständnis entstehen, stellt sich auch mehr Geistesruhe ein, die wiederum die Kontemplation / Meditation fördert. Der Schleier der Verblendung muss gelüftet werden, so dass wir die Dinge so sehen können, wie sie sind, und nicht so sehen, wie es uns gefällt und/oder wie wir es gewohnt sind.

In der Pali-Sprache gibt es die Begriffe "patisankha yoniso" für "weises Reflektieren", Reflexion, die auf den Ursprung zielt, und "Anussati" für "Betrachtung", "Sich etwas vor Augen führen", auch im Sinne von "Erinnern". Beides ist eng mit Kontemplation verbunden.

## WAS kontempliere ich?

Da wir nicht einfach aus der Verblendung, aus der Dualität "aussteigen" können, beginnen wir zunächst damit, dass "ich" meinen Blick auf "etwas" richte, wie es ja auch bei Visualisierungen mit Vorstellungen, inneren Bildern geschieht.

In den Pali-Schriften werden uns einige Themen besonders nahegelegt. So werden Mönche und Nonnen z.B. angehalten, täglich vor dem Essen über den Gebrauch der gespendeten Nahrung zu kontemplieren: Das Essen, das uns die Laien großzügig gegeben haben, ist nicht zum Genuss da, sondern dazu, unseren Körper am Leben zu erhalten, so dass wir die Dhamma-Praxis fortführen können.

Eine Reflexion, die allen ans Herz zu legen ist, besteht in den "fünf täglichen Betrachtungen", dass wir alle 1) dem Alter, 2) Krankheit und 3) dem Tod unterworfen sind, dass wir 4) alles zurücklassen müssen und 5) das Kamma erben, das wir selbst schaffen.

Auch unser Körper ist ein lohnendes Objekt der Kontemplation, wenn wir die Identifikation mit ihm abbauen und letztlich ganz aufgeben wollen. Wir können dabei die einzelnen Bestandteile des Körpers wie Haare, Knochen, Blut etc. betrachten – traditionell 32 Teile von den festen zu den flüssigen - oder die Elemente, aus denen der menschliche Körper





wie alles Materielle um uns herum zusammengesetzt ist: Erde, Wasser, Feuer, Luft. Je länger wir kontemplieren, desto klarer wird uns: Da ist nichts Beständiges, kein Besitzer, kein Kontrolleur - also kein Ich - zu finden

Wir können weiterhin die Qualitäten von Buddha, Dhamma und Sangha kontemplieren, die Vergänglichkeit von allen uns bekannten Phänomenen, ihre Leidhaftigkeit, ihre Bedingtheit, ihre Leere, den Frieden (von Nibbāna)...

WIE kontempliere ich?

Ajahn Chan gibt seinen Schülern den Rat: "Was auch immer in Eurer Praxis entstehen mag, lasst es gehen in der Gewissheit, dass alles unsicher und vergänglich ist. Erinnert Euch daran! Es ist alles unbeständig. Macht allem ein Ende! Dies ist der Weg, der Euch zum Ursprung bringt – zu Eurem, ursprünglichen Geist". (Erfahrbare Freiheit, S.129)

## Literatur:

Ajahn Chah, "Was ist Kontemplation?" in: Erfahrbare Freiheit, deutsche Übersetzung vom Dhammapala Verlag in Kandersteg, Schweiz, 2012 (Zitate aus dem Buch mit freundlicher Genehmigung zur Veröffentlichung vom Dhammapala Verlag, Kandersteg)

# Wie uns die Umwelt zur Kontemplation einlädt

## Beitrag von Sucinta Bhikkhuṇī

Sind unsere Augen – und vor allem auch das Herz – für Beschaulichkeit geöffnet, kann sich die Kontemplation auch angesichts von Wahrnehmungen und Erfahrungen in der Natur, in unserer Umwelt fortsetzen. Und welcher Ort könnte sich für Kontemplation besser eignen als ein Friedhof. Auf einem Spaziergang in und um Lünzen (Ortsteil von Schneverdingen) wurde ich auf ein Grab aufmerksam gemacht, das – wie eine meiner Begleiterinnen sagte - eine Anziehungskraft auf sie ausübte, so dass sie schon mehrmals hier gestanden hatte. Ich sah mir das Grab genauer an: zwei Kreuze, bereits nach vorne geneigt, davor große Steintafeln auf der Erde. Der Leh-





rer Amandus Hübsch war offenbar schon 1952 hier beerdigt worden, und das Grab besteht heute noch... Ob die Ehefrau Anna Hübsch ebenfalls hier beerdigt wurde und wann, bleibt offen. Es ist nur ihr Geburtsjahr 1885 angegeben. Auf den Steinplatten davor finden wir ausländisch klingende Namen von vier Kindern: Links auf der Seite der Mutter wurde offenbar das Mädchen Laimdota begraben, die am 11.11.1918 geboren war und bereits ein paar Monate später gestorben ist. Auf der väterlichen Seite finden wir die Namen von drei Jungen: Talivaldis, Imants und Henry, zwischen 1916 und 1923 geboren. Hinter dem Geburtsjahr steht bei allen "verm. 1945". Der Schmerz der Eltern lässt sich kaum ermessen. Vier Kindern hatten sie das Leben geschenkt, sie – womöglich unter großen Schwierigkeiten (Flucht?) – großgezogen, aber der Krieg (zwei Kriege?) oder Krankheit haben sie in jungen oder sehr jungen Jahren wieder genommen, so dass die Eltern am Ende des Zweiten Weltkriegs alleine dastanden und inzwischen längst selbst verstorben sind.

Es wäre bestimmt möglich, dieser Familientragödie weiter nachzugehen. Die Namen von drei Kindern sind lettischen Ursprungs, zwei Kinder (das Mädchen und der zweite Junge) sind am gleichen Tag (11.11.18) geboren, müssen also Zwillinge gewesen sein. Doch dies ist für unsere Kontemplation nicht relevant. Es geht hier auch nicht darum, eine Familiengeschichte zu erfinden, die Lücken mit unserer Fantasie zu füllen. Und wir sollten



auch nicht glauben, dass diese Familie so GANZ außergewöhnlich ist...

Der Buddha würde uns sagen: "Dukkha, seht das Dukkha, die erste Edle Wahrheit vom Leiden, vom Leiden an der Unbeständigkeit!" Nicht einmal geliebte Familienmitglieder geben uns irgendeine Sicherheit, einen Halt. Das war der Grund, weshalb Prinz Siddhartha den Palast, seine Frau, seinen Sohn, seine Eltern verlassen hat. Er wollte nicht an dem festhalten, sein Herz an etwas binden, was keinen Bestand

hat, er wollte etwas finden, was nicht vergeht. Er unterschied die "unedle Suche" von der "edlen Suche":

"Und was ist die unedle Suche? Da ist jemand selbst der Geburt (...dem Altern..., ...der Krankheit..., ...dem Tode..., ...dem Kummer..., ...der Befleckung...) unterworfen und sucht, was ebenfalls der Geburt (...dem Altern..., ...der Krankheit..., ...dem Tode..., ...dem Kummer..., ...der Befleckung...) unterworfen ist.

. . . .

Und was ist die edle Suche? Da ist jemand selbst der Geburt (...dem Altern..., ...der Krankheit..., ...dem Tode..., ...dem Kummer..., ...der Befleckung...) unterworfen, und weil er die Gefahr in dem, was der Geburt (...dem Altern..., ...der Krankheit..., ...dem Tode..., ...dem Kummer..., ...der Befleckung...) unterworfen ist, erkannt hat, sucht er die ungeborene höchste Sicherheit vor dem Gefesseltsein, Nibbāna." (Majjhima Nikāya 26, die Edle Suche)

Der Buddha suchte also nach dem Beständigen, dem Todlosen, der absoluten Sicherheit. Er konnte sich nicht damit abfinden, dass Alter, Krankheit und Tod uns beherrschen sollten. Und er hat sie letztendlich besiegt.





Was bedeutet dies für mich? Ich selbst gehöre zu jenen fragilen, vom Sterben bedrohten, endlichen Wesen. Was suche ich? Woran versuche ich mich festzuhalten? Halte ich mich nicht auch an Menschen, Dingen fest, die zu jeder Zeit aus meinem Leben treten können? Hilft dieses Festhalten wirklich, meine Angst einzudämmen, oder mache ich mir da nicht etwas vor?

"Ruhe sanft!" heißt es auf den Kreuzen der verstorbenen Eltern. Ob sie wirklich "sanft ruhen" oder weiterwandern im Kreislauf von Geburt und Tod wie ihre Kinder? Ajahn Chah sagte, wir sollten - umgekehrt als gewöhnlich – bei der Geburt eines Kindes traurig sein, weinen, weil es mit Sicherheit sterben wird, weil Geburt die Voraussetzung für Alter, Krankheit und Tod ist. Können wir verstehen, weshalb er dies gesagt hat?

Wer in diesem Sinne kontemplieren möchte, dem seien die folgenden Reflexionen empfohlen, die uns als tägliche Betrachtungen nahegelegt werden. Ob wir uns einen Aspekt davon auswählen oder alle zusammen reflektieren, steht uns frei:

"Ich bin dem Altern unterworfen, ich bin dem Altern nicht entgangen.
Ich bin dem Kranksein unterworfen, ich bin dem Kranksein nicht entgangen.
Ich bin dem Tode unterworfen, ich bin dem Tode nicht entgangen.
Alles, was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergeh'n.
Ich bin der Eigner meiner Taten, Erbe meiner Taten, entsprungen meinen Taten, verbunden meinen Taten, auf meine Taten muss ich mich verlassen.
Welche Tat ich auch verübe, im Guten wie im Bösen, deren Erbe werde ich sein."
(Anguttara Nikāya 5.57)

# Buddhistische Feiertage - Der Herabstieg des Buddha aus dem Himmel der Dreiunddreißig

## Beitrag von der Ehrwürdigen Thubten Choedroen

Der Herabstieg des Buddha aus dem Himmel der Dreiunddreißig (tib. Ihabab duchen), gilt in der tibetischen Tradition als Feiertag, an dem heilsame wie auch unheilsame Handlungen viel stärkere Wirkungen haben. Er wird am 22. Tag des 9. Monats nach dem tibetischen Mondkalender gefeiert. Buddhisten machen dann besondere Praktiken, nehmen das sogenannte Mahayana-Gelübde für einen Tag, setzen Tiere oder Vögel frei und Vieles mehr.

Der Ort, wo der Buddha nach seinem Herabstieg aus dem Himmel zurückkehrte, heißt Sankashya (Pali Sankassa<sup>1</sup>). Es heißt, dass alle Buddhas, die die Lehre in diese Welt

\_

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> https://en.wikipedia.org/wiki/Sankassa



bringen, ihre verstorbene Mutter im Himmel der Dreiunddreißig <sup>2</sup> besuchen, Unterweisungen geben und in Sankashya wieder zurückkommen.<sup>3</sup>

So ist der Buddha unserer Zeit, Shakyamuni Buddha, in seinem 41. Jahr von Shravasti, Indien, in den Himmel der Dreiunddreißig aufgestiegen und verbrachte dort drei Monate lang die Regenzeit-Klausur. Er gab seiner Mutter und den anderen Devas (Himmelswesen) Unterweisungen zum Abhidharma.

Sieben Tage vor seiner Rückkehr hob er seine Unsichtbarkeit auf. Anuruddha konnte ihn mit seinem göttlichen Auge sehen und drängte Maudgalyayana, ihn aufzusuchen und zu begrüßen. Der große Jünger willigte ein und sagte dem Buddha, dass der Orden sich nach ihm sehnte. Shakyamuni antwortete, dass er nach sieben Tage zurückkehren würde.

Als der Buddha aus dem Himmel herabstieg, erschien eine goldene Treppe. Er wurde begleitet von Brahma an seiner rechten Seite mit einem weißen Fliegenwedel in der Hand. Brahmas Treppe war aus Kristall. An Buddhas linken Seite war Indra auf einer silbernen<sup>4</sup> Treppe und hielt einen mit Edelsteinen besetzten Schirm über den Buddha. Eine Menge Götter folgte ihnen.



Der Buddha blieb stehen und blickte nach oben. Alle Welten vom Bereich der Menschen bis hinauf zum höchsten Himmelbereich waren erhellt. Als er in jede Richtung des Universums blickte, wurde es klar und unbehindert. Und als er nach unten blickte, wurde bis zu den Höllenbereichen alles erhellt. In dem Moment konnten sich alle Wesen in diesen Bereichen gegenseitig sehen. Die Menschen sahen die Devas, die Devas sahen die Menschen und Devas sahen die Höllenwesen, die

Dieses Zitat zeigt, dass die Mutter von Buddha im Tushita-Himmel (tib. ganden) als Deva wiedergeboren wurde, aber in den Himmel der Dreiunddreißig (tib. sumchu tsasum, Sanskrit trayastrimsha) gegangen ist, um den Buddha bei seinen Unterweisungen über Abhidharma zu hören.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> <a href="http://www.palikanon.com/english/pali">http://www.palikanon.com/english/pali</a> names/maha/mahamaayaa.htm "Seven days later Māyā died and was reborn as a male in the <a href="Tusita">Tusita</a> world, under the name of Māyādevaputta (Thag.vss.533f.; ThagA.i.502). The Buddha visited <a href="Tāvatimsa">Tāvatimsa</a> immediately after the performance of the Twin Miracle at the foot of the Gandamba tree, on the full moon day of āsālha, and there, during the three months of the rainy season, the Buddha stayed, preaching the Abhidhamma Pitaka to his mother (who came there to listen to him), seated on Sakka's Pandukambalasilāsana, at the foot of the Pāricchattaka tree".

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Alle Buddhas, die die Lehre neu in die Welt bringen, führen an vier bestimmten Orten gewisse Handlungen durch. Der Ort, wo sie die Erleuchtung erlangen, wo sie die erste Lehrrede abhalten, wo sie andersgläubige besiegen und wo sie aus dem Himmel der Dreiunddreißig auf die Erde zurückkehren, nachdem sie ihrer verstorbenen Mutter dort Unterweisungen gegeben haben.

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> Es gibt eine andere Darstellung: dass die Treppe von Buddha aus Juwelen bestand usw.





Höllenwesen sahen die Devas und Menschen. Und alle konnten den Buddha sehen, wie er glorreich vom Himmel der Dreiunddreißig herabstieg.

In Buddhaghosas Kommentar zum *Dhammapada* steht: "an diesem Tag, als die Wesen aller Bereiche sich sehen konnten, waren keine die nicht Buddha sein wollten."

Der *Pathamasambodhi* geht noch weiter, indem dort geschrieben steht: "von all den Devas, Menschen und Tieren bis zur kleinsten rote oder schwarze Ameise, die den Buddha zu jener Zeit sahen, war kein einziger unter ihnen, die nicht die Erleuchtung sich wünschte."

Die wichtigste Bedeutung des Herabstiegs vom Himmel der Dreiunddreißig liegt in der Ankunft des Buddha in Sankashya. Viele Menschenmengen warten dort gespannt auf die Wiederkehr des Buddha. Jeder möchte den großen Lehrer begrüßen.

Bildquelle: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Elephant capital Sankasya.jpg

Chinesische Berichte erzählen von einer Nonne Utpali, die gelobt, dass sie als erste den Buddha begrüßt, wenn er aus dem Himmel herabsteigt. Eine einfache Nonne kann jedoch nicht mit mächtigen Königen und Prinzen mit ihren aufwendigen Entouragen, die die besten Plätze am Fuß der Leiter besetzen, konkurrieren. Durch ihre Hingabe jedoch transformiert sich Utpali in einen Weltenkönig mit sieben Schätzen versehen und den aufwendigsten Truppen und kann so die beste Position bekommen, um ihr Gelöbnis zu erfüllen. Sie ist die erste, die den Buddha begrüßt, wodurch sie ihre ursprüngliche Form wieder annimmt. Der Buddha erkennt ihre Hingabe und prophezeit ihre zukünftige Erleuchtung. Dies deutet darauf hin, dass jeder Anhänger Buddhas, auch eine Frau, die Erleuchtung erlangen kann.

Es gibt eine andere Version im Pali-Kanon, wo der Buddha zuerst von Sariputra begrüßt wird, danach von der Nonne Uppalavannā (Sanskrit Utpali).

Nach dem Herabstieg badet der Buddha. Später wurde ein Badehaus und Stupa an dieser Stelle errichtet. Die drei Treppen verschwanden in den Boden außer sieben Stufen, die oberhalb der Erde blieben.

Als Ashoka später dorthin kam, ließ er die Erde um die Stufen herum umgraben, um zu sehen, wie tief die Treppen gehen. Sie konnten aber das Ende nicht finden, obwohl sie den Wasserspiegel erreichten. Mit großem Vertrauen ließ Ashoka einen Tempel darüber bauen mit einer stehenden Statue des Buddha über der mittleren Treppe. Hinter diesem Tempel errichtete er eine große Säule mit einem Elefanten-Kapitell. Da der Schwanz und



der Rüssel mit der Zeit zerstört wurden, hielten der chinesische Pilger Fa Hien<sup>5</sup> im fünften und Hsuan Chwang<sup>6</sup> im siebten Jahrhundert dies für einen Löwen.

Von den acht buddhistischen Pilgerorten liegt Sankashya abseits der Route. Die Wikipedia-Webseite "Sankassa" zeigt ein Foto dieses Elefanten-Kapitells und interessante Infos zu der Geschichte der Stadt Sankashya (Sankassa oder Sankissa), die zu Buddhas Zeit florierte.

#### Quellen:

http://teachingsfromtibet.com/Sankashya

https://buddhistartnews.wordpress.com/Sankashya

https://en.wikipedia.org/wiki/Sankassa

http://www.chinabuddhismencyclopedia.com

https://ebooks.adelaide.edu.au/f/fa-hien/f15l/chapter17.html enthält einen Auszug aus dem Bericht von Fa-Hien auf Englisch

http://www.palikanon.com/english/pali\_names/t/taavatimsa.htm enthält eine Beschreibung des Götterbereiches der Dreiunddreißig, Pali Tāvatimsa. Der Tushita-Himmel ist nach dem Pali-Kanon ein höherer Himmel, wo die Lebenszeit länger ist und von wo aus Maitreya auf die Erde kommt. Buddhas Mutter soll dort als Deva wiedergeboren sein.

# Gemeinsam weiterwachsen! Informationen vom Kloster Shide

Die beiden Ehrwürdigen Nonnen, die zur Zeit im Kloster leben, haben sich in die neuen Tagesabläufe gut eingelebt und freuen sich über die aktuelle Entwicklung des Klosters. Da in der Theravada-Tradition, der die Ehrw. Sucinta angehört, nicht gekocht wird, versorgt ein Team engagierter Frauen die Nonnen mit einer warmen Mittagsmahlzeit. Wir sind sehr glücklich und den Köchinnen von Herzen dankbar, dass diese neue Verpflegungsstruktur seit dem Sommer so gut klappt. Ein herzliches Danke!

Im Oktober haben tatkräftige Unterstützerinnen viel Gartenarbeit geleistet und die Begrünung des Schuppendachs vorbereitet. Es wurde kiloweise Erde auf das Schuppendach gegeben und Wind- und Wettersicher zum Schutz mit einem Vlies bedeckt. Im Frühjahr werden wir dann die Dachbegrünung einsäen.

Am 24.November fand im Heilhaus in Lüneburg eine von der DBO (Deutsche Buddhistische Ordensgemeinschaft) organisierte Veranstaltung statt, an welcher die Shide-Nonnen Ehrw. Ayya Sucinta und Ehrw. Thubten Choedroen und Ehrw. Doko

<sup>5</sup> wikipedia.org/wiki/Faxian (<u>chinesisch</u> 法顯 / 法显, <u>Pinyin</u> <u>Făxiăn</u>, <u>W.-G.</u> <u>Fa-hsien</u>; \* um <u>337</u>; † um <u>422</u>) war ein chinesischer <u>buddhistischer Mönch</u>, der zwischen 399 und 412 nach <u>Indien</u> reiste, um den Buddhismus zu studieren und <u>buddhistische Texte</u> nach <u>China</u> zu bringen.

<sup>6</sup> Xuanzang (<u>Chinese</u>: 玄奘; pinyin: <u>Xuánzàng</u>; Wade-Giles: <u>Hsüan-tsang Sanskrit</u>: ह्वेनसाँग) (c. 596 or 602 – 664), born <u>Chen Hui</u> was a <u>Chinese Buddhist monk</u>, <u>scholar</u>, traveler, and <u>translator</u> who described the interaction between <u>China</u> and <u>India</u> in the early <u>Tang Dynasty</u>.



sowie Ehrw. Shifu Simplicity von berühmten Nonnen ihrer buddhistischen Tradition sowie von Ihrem persönlichen Weg erzählten. Eine wundervolle Möglichkeit, besondere Lebensläufe engagierter Frauen kennen zu lernen.

Wir bieten verschiedene kostenlose Angebote, die vor Ort im Kloster, aber auch online stattfinden, da nicht alle unserer Interessentinnen und Interessenten in unserer Nähe sind. In regelmäßigen Abständen gibt es folgende Kurse: Buddha-Dharma & Praxisgruppen zu den Themen:



Grundlagen der Achtsamkeit, Dharmagruppe im Kloster Shide, Meditation am Nachmittag sowie 2 Fernkurse: Transformation von Emotionen und Alter, Krankheit und Tod. Des weiteren bieten wir auch Termine für Metta- und Fasten-Meditation, individuelle Gespräche im Kloster Shide und einen Lesekreis an. Auf unserer Homepage sind alle aktuellen Veranstaltungen des Klosters Shide jeweils nachzuschlagen. Viel Freude dabei!

# Und übrigens ... Zum 600. Todestag des tibetischen Gelehrten Tsongkhapa

# Beitrag von Bettina Föllmi-Zinnenlauf



#### Bildquelle:

https://www.philamuseum.org/collections/permanent/57873.html

Im Dezember wird in der tibetischen Tradition der Gelugpas der 600. Todestag des Gelehrten und Begründers der Gelug-Überlieferungslinie Tsongkhapa (tib. Blo-bzang grags-pa, Lozang-dragpa) gefeiert. Seine Biografie ist, wie bei bedeutenden Gelehrten üblich, von vielen Legenden umrankt. So wurde seine Geburt von verschiedenen Personen vorausgesagt. Im Jahre 1357 wurde er in Tsongkha in der Region Amdo geboren. Die Legende besagt, dass am Ort, wo seine Nabelschnur zu Boden fiel, ein Sandelholzbaum wuchs, an dessen Blättern sich Buddha-Bilder bildeten. Später wurde an diesem Ort das Gelug-Kloster Kumbum erbaut.

Tsongkhapa nahm mit 3 Jahren das Laiengelübde an und wurde schon als kleiner Junge in die Lehre Buddhas eingewiesen. Er lernte außerordentlich



schnell und konnte innerhalb kürzester Zeit ganze Texte auswendig lernen. Auf seinen zahlreichen Reisen begegnete er bedeutenden Lehrern und Gelehrten und erhielt Unterricht von ihnen. Schon bald hatte er die Fähigkeit erworben, selber zu unterrichten und er begann, eigene Kommentare zu verfassen. Er studierte und analysierte den gesamten Kangyur und Tengyur (die Übersetzungen der direkten Lehre Buddhas und die indischen Kommentare dazu). In seinen eigenen Kommentaren analysierte, korrigierte und revidierte er jeweils verschiedene Übertragungen. Er befasste sich auch mit besonders schwierigen Textstellen, an welche sich andere Gelehrte nicht trauten.

Neben der intensiven redaktionellen und übersetzungstechnischen Arbeit praktizierte er auch intensiv in Retreats und realisierte tiefe Verwirklichungen im Tantra.

Eines seiner Hauptwerke ist sein Kommentar zum Lamrim Chenmo (*Große Darlegung der Stufen des Pfades zur Erleuchtung*). Rechtzeitig zum 600. Todestag wird dieses Werk erstmalig in deutscher Sprache veröffentlicht. Das Besondere an dieser Ausgabe ist das Buchformat, denn es wird im tibetischen "Buchformat", also in losen Blättern, die durch ein Textil und eine Hülle zusammengehalten werden, veröffentlicht. Der zweite und dritte Band soll 2021 und 2024 erscheinen. Nähere Informationen gibt es beim Verlag direkt unter diesem Link: <a href="https://www.dharma-university-press.org/buecher-rezensionen.html">https://www.dharma-university-press.org/buecher-rezensionen.html</a>

Tsongkhapa verstarb mit 61 Jahren im Kloster Ganden. Nach seinem Tod erlangte er die Erleuchtung und verwirklichte einen Illusionskörper. Noch vor seinem Tod hatte Tsongkhapa seinen Hut und seine Robe Gyaltsabje überreicht, der nach Tsongkhapas Tod 12 Jahre Thronhalter in Ganden war. So entstand die Tradition, dass der Thronhalter von Ganden das Oberhaupt der Gelug-Tradition ist. Einige enge Schüler Tsongkhapas gründeten Klöster, um die Tradition zu verbreiten. So entstanden die klassischen Gelug-Klöster Drepung, Jamchen Chöje, Sera und Tashilhunpo.

#### Ein herzliches Dankeschön!

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.

Zurzeit haben wir zwei laufende Spendenprojekte: Für den Ausbau der Hochebene zur Beherbergung von weiteren Nonnen im Kloster benötigen wir einen **Woll-Teppichboden** für eine Fläche von ca. 15 qm. Im Hauswirtschaftsraum sollten **Einbauregale** für mehr Lager- und Stauraum eingerichtet werden. Auch dafür wären wir dankbar über Deine Spende. Auf der Spendenplattform Betterplace sind beide Projekte eingestellt und man kann ganz einfach dort online spenden -> <a href="https://www.betterplace.org/de/projects/37521-buddhistisches-nonnenkloster-shide">https://www.betterplace.org/de/projects/37521-buddhistisches-nonnenkloster-shide</a> oder natürlich auch gerne direkt ans Kloster.



Und hier wäre noch unsere Kontoverbindung, falls Du das Klosters Shide direkt mit einer Spende unterstützen möchtest. Wenn die Spende zweckgebunden sein soll (z.B. Woll-Teppichboden, Einbauregale oder einen anderen bestimmten Verwendungszweck), vermerke dies bitte bei der Überweisung:

Kreissparkasse Soltau

IBAN: DE34 2585 166 000 551 550 14

SWIFT / BIC: NOLADE21SOL

## **Ausblick**

Der Newsletter 17 erscheint im März 2020. Er ist dem Thema "Ethik" gewidmet.



Wir wünschen allen von Herzen eine schöne, friedliche und besinnliche Zeit zum Jahreswechsel und einen glücklichen Start ins neue Jahr!