

Newsletter 17 vom März 2020 ist dem Thema Ethik gewidmet

Die Ethik in der Buddha-Lehre

Beitrag vom Kloster Shide von Ehrw. Thubten Choedroen

Was ist Ethik? Welchen Stellenwert hat sie in der Buddha-Lehre? Welche Übungen der Ethik gibt es? Wie wird sie geübt?

Eine allgemeine Definition von Ethik ist: „Normen und Maximen der Lebensführung, die sich aus der Verantwortung gegenüber anderen herleiten“ und in der Philosophie: „Lehre vom sittlichen Wollen und Handeln des Menschen in verschiedenen Lebenssituationen.“¹

Auf der Website „Encyclopedia of Buddhism“² finden wir Übersetzungen von Ethik: (Sanskrit: *śīla*; Pali: *sīla*; Tib: *tsultrim*), wörtlich: auf geeignete Weise handeln, Disziplin oder Tugend. Sie ist förderlich für positive und glückliche Geisteszustände.

Der Stellenwert der Ethik in der Buddha-Lehre

Ethik ist eine der Drei Übungen: der Höheren Tugend, der Höheren Sammlung und der Höheren Weisheit. Im Mahayana ist sie eine der sechs Vollkommenheiten (paramitas) und im Theravada ist sie eine der zehn Vollkommenheiten (paramis)³.

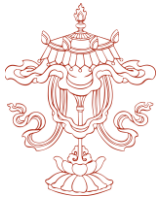
Sie ist die erste der Drei Übungen, weil sie die Grundlage ist, wie die Erde, die alles trägt und nährt. Auf ihrem Boden können alle weiteren Tugenden entwickelt werden. Die wesentlichen buddhistischen Übungen sind in diesen Drei enthalten, die, richtig ausgeübt, zu den hohen Zielen der Erleuchtung und der Befreiung führen. Weisheit ist aber abhängig von der Übung der Sammlung. Sammlung ist abhängig von der Übung der Tugend, der Ethik. Wir werden noch sehen, wie die Ausübung der Ethik hilfreich ist für die Entwicklung von Sammlung.



¹ Diese Zitate sind von der Webseite www.wertesysteme.de

² <https://encyclopediaofbuddhism.org/wiki/Sila>

³ <https://encyclopediaofbuddhism.org/wiki/Sila>



Die Übungen der Ethik

Das Pali Wort *sīla*, das in der Theravada-Tradition benutzt wird, entspricht unseren Begriffen Tugend oder Ethik. *Sīla* schließt auch die Schulungsregeln ein, die praktizierende Buddhisten freiwillig auf sich nehmen. Laienfrauen und -Männer nehmen fünf Regeln auf sich, d.h. die sogenannten fünf *Sīlas* (Pali: *pañca-sīla*). An besonderen Tagen wie Vollmond oder Neumond beachten manche acht Regeln (*attha-sīla*). Noviz-Mönche und -Nonnen halten zehn Regeln ein (*dasa-sīla*). Für vollordinierte Mönche gelten nach dem Vinaya zweihundertsiebenundzwanzig Regeln und für vollordinierte Nonnen gelten dreihundertelf Regeln⁴.

In der tibetischen Tradition gibt es die gleiche Einteilung der Schulungsregeln – d.h. Regeln für Laien, für Novizen und Vollordinierte. Lediglich die Zahl der Regeln der Vollordinierten ist anders. Sie werden vor einem Meister oder vor einer Meisterin abgelegt. In der tibetischen Tradition sieht man sie als Gelübde. Wenn ein Laie die fünf Regeln ablegt, spricht man vom vollständigen Laien-Gelübde. Bei Novizen vom Gelübde der Noviz-Mönchen oder -Nonnen und bei Vollordinierte vom Gelübde der Vollordinierten. Nebenbei bemerkt werden diese Gelübde in der tibetischen Tradition alle als *Pratimoksha-Gelübde* angesehen, auch die Laiengelübde. Dies geht zurück auf Vasubandhu, einer der frühen Nalanda-Meister, die Seine Heiligkeit der Dalai Lama so schätzt. Das vollständige Laiengelübde besteht aus den ersten vier der zehn unheilsamen Handlungen, die zu unterlassen sind. Die vier sind: Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten und Lügen, diese sind aufzugeben. Die fünfte Regel ist kein Alkohol zu trinken oder sich zu berauschen.



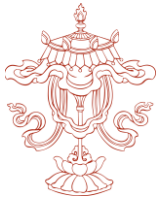
Eine dreifache Einteilung der Ethik im Mahayana

Eine grundlegende ethische Haltung ist der Wunsch, anderen keinen Schaden zu zufügen. Siehe hierzu die zehn heilsamen Handlungen weiter unten. Eine zweite Art ist der Wunsch, anderen zu nutzen, behilflich zu sein, zu schützen. Eine dritte Art ist es, viel Heilsames zu tun, um den eigenen Geist zu stärken und gute Potenziale, gutes Karma, zu sammeln. Ein Beispiel dafür wäre, sich über den Erfolg oder die guten Taten anderer zu erfreuen. Diese dreifache Übung der Ethik hängt mit der Ausübung der sechs Vollkommenheiten zusammen und dem Wunsch die Erleuchtung zu erlangen, um das Wohl aller zu bewirken.

Die Übung der zehn heilsamen Handlungen

Die zehn heilsamen Handlungen bestehen aus dem Unterlassen der zehn Unheilsamen Handlungen. Diese sind drei körperliche, vier sprachliche und drei geistige Handlungen, nämlich Töten, sexuelles Fehlverhalten, stehlen; lügen, grobe Rede, Zweitacht säen, sinnloses Geschwätz; Habgier, Übelwollen und verkehrte Ansichten.

Die sieben Handlungen des Körpers und der Rede zu unterlassen ist die anfängliche Übung. Das Unterlassen jeder davon ist eine Tugend. Der Wille, Unheilsames zu unter-



Buddhistisches Nonnensklaster Shide e.V.

lassen ist eine Tat, eine heilsame Tat und damit eine Tugend und hat als Wirkung eine Form von Glück. Diese Taten sind zwar nicht von außen sichtbar, trotzdem sind sie sehr wirkungsvoll. Sie können von jedem Menschen unabhängig vom Glauben geübt werden. Wollen wir uns in dieser Tugend der zehn heilsamen Handlungen schulen, entscheiden wir uns für eine und üben diese ein. Wir können so vorgehen:

1. Ich gebe den Willen auf, Menschen und Tiere, auch Insekten, zu töten oder zu verletzen. Heute will ich keine Lebewesen töten. *Darin will ich mich schulen. Dies will ich mir einprägen und einhalten. Mittags denke ich wieder daran. Abends blicke ich zurück und freue mich, dass ich meinen Vorsatz eingehalten habe.*
2. Ich gebe den Willen auf, in meinen Beziehungen anderen zu schaden. Ich will nicht fremdgehen oder mich in die Beziehung von anderen einmischen und andere unglücklich machen. *Darin will ich mich schulen...*
3. Ich gebe den Willen auf zu stehlen oder zu nehmen, was mir nicht gegeben worden ist. *Darin will ich mich schulen...*

Dies waren die drei Handlungen des Körpers, die aufzugeben sind: Töten, sexuelles Fehlverhalten, stehlen. Die Vorgehensweise ist gleich für die restlichen Handlungen. Nun kommen vier Handlungen der Rede, die aufzugeben sind: Lügen, grobe Rede, Zwietracht säen, sinnloses Geschwätz

4. Ich gebe den Willen auf zu lügen oder die Unwahrheit zu sagen. *Darin will ich mich schulen...*
5. Ich gebe den Willen auf, grobe oder verletzende Worte zu sprechen. *Darin will ich mich schulen...*



6. Ich gebe den Willen auf, Zwietracht zu säen. *Darin will ich mich schulen...*
7. Ich gebe den Willen auf, meine Zeit und die Zeit von anderen mit sinnlosem Geschwätz zu vergeuden. *Darin will ich mich schulen...*

Zuletzt hat Buddha noch drei Handlungen des Geistes gelehrt, die aufzugeben sind: Habgier, Übelwollen und verkehrte Ansichten hegen. Verkehrte Ansichten sind zum Beispiel, dass man glaubt, es ist ganz egal, was man macht, dass es keine Folgen hat; dass es nie Buddha gegeben hat; dass es keine Wiedergeburt gibt und anderes mehr. Habgier und Übelwollen sind sehr starke Formen von Gier und Hass und fesseln einen. Da sie sich hauptsächlich im Geist abspielen, sind diese drei für Ungeübte nicht leicht zu erkennen. Sie sind sehr destruktiv und hinderlich, wenn man sie gewähren lässt. Sie sind aber für



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Praktizierende geeignet, die sie als hinderlich und etwas Aufzugebenes erkennen und sich darin schulen möchten. Diese drei sind sehr hinderlich für die Geistesschulung.

8. Ich gebe den Willen auf, Habgier den freien Lauf in meinem Geist zu lassen. *Darin will ich mich schulen...*

9. Ich gebe den Willen auf, Übelwollen zu hegen, der so destruktiv ist. *Darin will ich mich schulen...*

10. Ich gebe den Willen auf, dass verkehrte Ansichten meinen Geist in Aufruhr bringen. *Darin will ich mich schulen...*

Wie wir sehen, besteht die Übung aus einem Vorsatz fassen, der Erinnerung daran, der Einhaltung und abends zurückblicken, ob wir es geschafft haben. Der Wille, die Erinnerung, die achtsame Einhaltung, die Einschätzung am Ende – diese sind Faktoren, die unseren Geist nach innen richten lassen. Diese einzuüben ist die Schulung der Ethik.

Genau diese Faktoren brauchen wir auch für die Schulung der Sammlung, nämlich Vergegenwärtigung (Erinnern) und wachsame Selbstprüfung, wo wir aufpassen, ob wir noch bei der Sache sind. Durch diese Schulung werden sie entwickelt und gestärkt. Auch wird unser Geist durch diese Schulung ruhiger und die Schulung der Sammlung, oder Meditation, wird leichter.



Fazit: Tugend kann in kleinen Schritten geübt

werden und macht glücklich, macht froh! Sie ist förderlich für die Übung der Sammlung und der Weisheit. Umso mehr wir üben, umso reiner wird unser Geist, wir schlafen gut und haben keine Reue. Wir nähern uns unserem Ziel.

Ethik im Alltag

Beitrag von Daniela Radke

Als ich gebeten wurde, einen kleinen Beitrag zum Thema Ethik zu schreiben, überlegte ich wo ich denn anfangen soll bei diesem großen Bereich der das ganze Leben durchzieht. Was sollte ich davon hervorheben, was weglassen falls das überhaupt möglich ist, was ist mir selber daran wichtig?



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Es werden von Lehrern und von ehrwürdigen Ordinierten so viele gute Erläuterungen gegeben. Für Studierende im Studium des tibetischen Buddhismus oder für andere Interessierte als Unterweisungen im Internet oder in Buchform.

Es klingt für mich eigentlich immer sehr plausibel, liest und hört sich stimmig an. Bin ich bei Unterweisungen, sitzen wir oft auf einem Meditationskissen, hören den Lehrenden aufmerksam zu.



Alles ringsum ist angenehm. Im Tempel begleiten uns die Buddhas und buddhistische Gegenstände. Das ist natürlich auch von Vorteil, wenn nichts Störendes da ist, um den Dharma gut aufnehmen und lernen zu können. Mit der Gewissheit, mein Denken, Handeln und Fühlen nun im Sinne des Dharma auszuführen, fahre ich oft nach diesen Unterweisungen beglückt nach Hause.

Viel schneller als mir lieb ist, hat mich jedoch das Leben mit all seinen Verpflichtungen eingeholt. Praxiszeit! Und so sehr ich mich auch bemühe, ich schaffe es nicht jeden Tag aufs Kissen. Der Mensch soll ja von Haus aus zur Bequemlichkeit neigen, ehrlicherweise muss ich mich dazu zählen und fand mich wohl aus diesem Grund, zum Lesen und Nachdenken den Dharma betreffend, neulich in der Badewanne in einem rosafarbenen Achtsamkeitsschaumbad wieder.

Der Alltagstest dieser Lektüre wartete gleich am nächsten Morgen auf mich. Nachdem das Kind einmal mehr die Hälfte der zu unterschreibenden Sachen für die Schule irgendwie „verloren“ und ich mich durch den stressigen Berufsverkehr zur Arbeit navigiert hatte. Da war das rosa Schaumbad vom Abend schon fast wieder Geschichte. Die schönen wohlwollenden und so weise klingenden Worte zur Ethik verließen mich fast, als durch ein Missverständnis auf der Arbeit, meine kleine heile Welt wieder ins Wanken zu geraten drohte. Was war geschehen und was hat das mit dem Thema zu tun?

Als Grundlage meiner Übungen des Tun und Denkens sehe ich die 10 heilsamen Handlungen an: 3 des Körpers, 4 der Rede und 3 des Geistes. Es sind also nur 10, doch haben diese es echt in sich.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Aus meiner persönlichen Erfahrung muss ich zugeben, nicht wirklich viel über all diese Dinge nachdenken zu können, wenn ich von Wut oder Zorn ergriffen bin, das Gefühl habe in die Enge getrieben worden zu sein und ich mich für Dinge rechtfertigen muss, und dann trotzdem spreche. Klar ärgere ich mich oft hinterher über mich selber und mein unreflektiertes Handeln. Doch die Handlung ist abgeschlossen. Punkt. All das Negative führt zu sehr leidhaften Ergebnissen, und hinterlässt nach Lehrmeinung viel negatives Potential im Geist und erzeugt Leid. Spätestens nach diesen Überlegungen kommt mir unweigerlich ein zerknirschtes „Mist, hast Du wieder einmal verbockt, Dani“ im Stillen über meine Lippen.

Wenn ich so spreche, schädige ich aber nicht nur mich, sondern, und das bedenkt man doch leider viel zu selten, auch denjenigen, über den ich gesprochen habe, weil er das Resultat und/oder einer getroffenen Entscheidung eines anderen aufgrund meiner Rede erdulden muss.

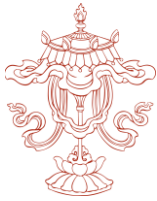


Gelingt mir hingegen eine Rede mit all diesen Überlegungen im guten Sinne, somit einer heilsamen Rede in welcher Kritik auch konstruktiv hervorgebracht werden kann, dann entsteht natürlich ein heilsames Potential im Geist und erzeugt Glück bei mir und meinem Gegenüber. So lege ich auch für die Zukunft die Ursachen für eine freundliche und friedliche Atmosphäre, was allen zugute kommt. Wir werden uns beim nächsten Gespräch aufeinander freuen.

Das Potential von guten sowie schlechten Taten, reift irgendwann heran und erzeugt aufgrund der Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung ein Resultat was ich erfahren werde. Ich erfahre in diesem Leben das Resultat aus vorhergehenden Leben. Jetzt erzeuge ich die Ursachen für spätere Leben. Manche Dinge sind in diesem Leben nicht wirklich gut gelaufen und so wie sie gelaufen sind, mit diesem Resultat, werde ich anderen nicht von Nutzen sein können. Manche Dinge

wiederum liefen prima, erlaubten mir die Bedingungen zu schaffen um anderen von Nutzen sein zu können.

Und hier an diesem Punkt steht eine ganz zentrale Frage, was ich/was wir mit diesem kostbaren Menschenleben machen wollen. In Dumpfheit den Rest des Lebens mit wenig erbaulichem TV sehen und sinnloser Rede, sinnlosen Freizeitbeschäftigungen dahinplätschernd verschwenden? Oder zu schauen, ob es einen Weg gibt, anderen von Nutzen sein zu können, dem Leben eine positive und heilsame Ausrichtung zu geben. Den Wesen inbegriffen sich selbst, nicht zu schaden, ohne Anhaftungen an bestimmte Personen oder Objekte. Der Weg ist nach meiner Erfahrung nicht leicht, es gibt immer wieder Situationen in denen ich aufgrund meiner früheren Denk- und Handlungsweise vom Weg abzudriften drohe, und ich kann nur mich selber immer wieder motivieren dran zu bleiben,



Buddhistisches Nonnensklaster Shide e.V.

es wird sonst niemand für mich machen. Doch Unterstützung durch die 3 Juwelen ist so hilfreich dabei und hilft mir sehr. Dafür bin ich sehr dankbar.

Daher ist das Hören, Lernen und Kontemplieren darüber unheimlich wichtig. Natürlich kann man es sich auch mal mit rosa Badeschaum in der Wanne bequem machen, sollte jedoch hinterfragen, ob es das Potential hat, wirklich eine Veränderung in seinem Geist hervorbringen zu können. Auch die „Aufschieberitis“ (Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe lieber auf morgen) sollte hinsichtlich der Motivation und Wirkungsweise immer wieder aufs Neue überprüft werden, auch wenn sie unbequeme Wahrheiten ans Licht befördern. Ich habe gemerkt, das ab und an mal etwas über Dharmainhalte zu lesen oder zu hören, nicht viel hilft. Ich muss es einüben so oft es geht, damit ich es auch abrufen kann. Dann wäre es auch von Vorteil sich Zeit für Antworten oder überhaupt zum



Reden zu nehmen um eben genau diese Dinge sich vorher zu überlegen. Schnelllebige Zeit hin oder her, Stress hier, Stress da, egal. Aber es ist nicht einfach sich dem zu entziehen.

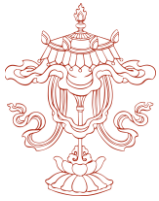
Um meiner Tatkraft noch mehr Gewicht verleihen zu können und meine Anstrengungen zu verbessern, habe ich als Stütze das Laiengelübde mit den Upasika-Regeln, welche Teil der Pratimoksa-Regeln sind, genommen. Das „weltliche Leben“ ist doch voller Hindernisse und nicht ganz so einfach, wie auf einem Kissen zu meistern. Aber wir können uns endlich aufmachen den Weg zu gehen und als unser Fundament diese 10 heilsamen Handlungen ausführen. Es ist wie bei einem Stupa: Er wird nicht die 37 zur Erleuchtung förderlichen Eigenschaften tragen können, ohne dass sein Fundament (die 1. Stufe auf dem Thron, welche diese 10 heilsamen Eigenschaften darstellt) nicht gründlich gegossen und vorbereitet wurde.

Buddhistische Ethik – eine kleine Anregung zur Meditation

Beitrag von Ehrw. Thubten Choedroen

Buddha, der Erwachte, lehrte, dass alle Lebewesen Glück wollen und kein Leid. Darin sind wir gleich. Der Dalai Lama sagt sogar, glücklich sein sei der Sinn unseres Lebens. Wir dürfen, nein, wir sollen glücklich sein.

Aber wie? Heilsame Taten führen zu Glück, unheilsame Taten zu Leid. Jetzt sind wir Menschen. Diese Geburt ist sehr kostbar, heißt es, weil wir die Buddha-Lehre in diesem Bereich am besten anwenden und uns aus dem Kreislauf der Wiedergeburten befreien können. Denn hier erleben wir eine Mischung aus Leid und Glück und wir können hören, nachdenken und praktizieren. Befreiung bedeutet dauerhaftes Glück. Wir können uns also über unsere Lage sehr glücklich schätzen.



Schauen wir das Bild vom Rad des Lebens an.

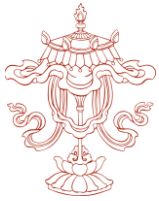
Da gibt es drei obere, angenehme Bereiche und drei untere, leidhafte Bereiche. Unsere Taten bestimmen, wo wir wiedergeboren werden. Beispiele sehen wir im inneren Ring, wo die Wesen in der hellen linken Hälfte nach oben gehen, während die in der rechten dunklen Hälfte hinunterpurzeln. Im inneren Kreis werden die Ursachen für diesen Kreislauf als drei Tiere dargestellt: Schlange, Huhn und Schwein. Sie symbolisieren die drei Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung. Diese Geistesgifte beeinflussen unsere Handlungen. Natürlich erleben wir auch positive Geisteszustände wie Liebe, Mitgefühl, Geduld, Gewaltlosigkeit

und mehr. Unsere Aufgabe ist es, die destruktiven Anteile zu verringern und die positiven zu stärken. Dafür hat der Buddha die Tugenden erklärt, wie das Unterlassen der zehn unheilsamen Handlungen und die Schulungsregeln als Praxis.

Gemeinsam weiterwachsen!

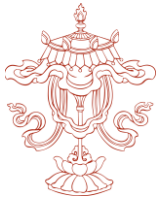
Informationen vom Kloster Shide

Anfang Januar ist Ehrwürdige Ayya Sucinta für 4 Wochen nach Thailand gereist, wo sie etwas mehr als 3 Wochen im Wat Boonyawad in der Chonburi-Provinz im Retreat war. Die letzten Tage vor dem Rückflug verbrachte sie in Bangkok, da sie eingeladen war, dort im "Buddhadasa Indapanyo Archives" (BIA) einen Dhammavortrag auf Englisch zu halten. Das im Vorfeld geplante Programm konnte aus verschiedenen Gründen nicht immer durchgeführt werden, aber trotzdem hat sie Vieles auf der Reise erlebt und mitgebracht. Anfang Februar ist sie wieder gut ins Kloster Shide zurückgekehrt.

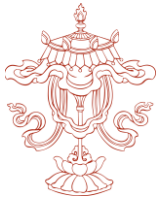


Ende Januar hat die Ehrwürdige Geshe Kelsang Wangmo im benachbarten Semkye Ling Unterweisungen gegeben, an welchem viele UnterstützerInnen vom Kloster Shide, sowie auch die Vorstandsmitglieder teilnahmen. Nach diesen intensiven Belehrungen hatten wir auch die Freude, Geshe Kelsang Wangmo und ihre Mutter, die sie begleitete, zum Gespräch ins Kloster einzuladen. Auf dem Bild sind zu sehen (von links nach rechts): Ehrw. Thubten Choedroen, Bettina Föllmi, Geshe Kelsang Wangmo, ihre Mutter Marlies Brummenbaum, Heike Schmick und Hilke Beyer.

Dank der finanziellen Unterstützung der Brambosch-Schälen-Stiftung konnten wir im bisherigen Wohnraum auf der rechten Seite (wo Ehrw. Namgyäl Chökyi und jetzt Ehrw. Ayya Sucinta leben) die Hochebene erweitern und ausbauen. Mit der tatkräftigen Unterstützung vieler Helferinnen und Helfer konnte ein weiteres, abschliessbares Zimmer eingerichtet werden. Es wurde auch eine bessere, weniger steile neue Treppe eingerichtet, damit man gefahrlos rauf- und runtergehen kann. Wir danken sowohl der Brambosch-Schälen-Stiftung als natürlich auch den HandwerkerInnen von Herzen für diese tolle Umsetzung!



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



Und übrigens ...

Die Vorzüge eines ethischen Lebens aus dem Ratnavali – Kostbarer Kranz (des Mittleren Weges) - Unterweisungen für einen König von Arya Nagarjuna

Beitrag von Bettina Föllmi-Zinnenlauf

Um die Biographie des indischen Meisters Nagarjuna, ranken sich viele Mythen und verschiedene Legenden. Es sind nur wenige Fakten aus seinem Leben bekannt. Er soll im 2. Jahrhundert n. Chr. in Indien, in der Region des heutigen Bundesstaates Maharashtra, als Sohn einer Brahmanenfamilie geboren worden sein. Es ist anzunehmen, dass er aufgrund seiner gesellschaftlichen Stellung in gutem Kontakt zu bedeutenden Männern seiner Zeit stand, denn seine Schrift Ratnavali richtet sich als ethischer Wegweiser an einen König. Auch ein anderes Werk ist an eine hochstehende Persönlichkeit gerichtet. Allerdings ist nicht bekannt, um welchen Herrscher es sich handeln soll.

In den Mythen und Legenden um sein Leben gibt es Geschichten davon, dass er sich unsichtbar hätte machen können oder dass er Mitbegründer der Klosteruniversität Nalanda gewesen sein soll. Dies ist aber aufgrund der anzunehmenden Lebensdaten nicht möglich, da die Klosteruniversität erst im 5. Jahrhundert n. Chr. gegründet wurde.

Nicht töten und nicht stehlen,
den Partner eines anderen nicht verführen,
keine unwahren, entzweierenden,
kränkenden und sinnlosen Worte sprechen,
von der Habgier, der Absicht, anderen zu schaden,
und der nihilistischen Ansicht ablassen -
dies sind die zehn positiven Pfade.
Ihr Gegenteil ist negativ.
Keine Rauschmittel nehmen, ein ethisches Leben führen,
anderen keinen Schaden zufügen und respektvoll geben,
jene ehren, die der Ehre würdig sind, und Liebe:
dies ist – kurz gesagt – der Dharma.

(Verse 8-10, Übersetzung der Ehrwürdigen Geshe Kelsang Wangmo)

In diesen Versen nennt Nagarjuna die 10 heilsamen Handlungen und sagt, dass deren Gegenteil durchzuführen, also zu töten, zu stehlen usw. die unheilsamen Handlungen darstellen. Daraufhin gibt er Ratschläge, wie diese unheilsamen Handlungen zu vermeiden sind, indem man zum Beispiel keine Rauschmittel zu sich nimmt, deren Konsum unseren Geist trübt, zu unheilsamen Handlungen führt, die anderen Schaden zufügen könnten. Dies sind die ethischen Grundsätze, auf die sich die anzustrebende Weisheit stützt. Die Liebe im letzten Vers weist auf die Vier Unermesslichkeiten hin (Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut) hin.

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.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

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.

Und hier wäre noch unsere Kontoverbindung, falls Du das Klosters Shide direkt mit einer Spende unterstützen möchtest. Bitte mit deiner Adresse, damit wir uns bedanken und eine Spendenbescheinigung schicken können. Wenn die Spende zweckgebunden sein soll, vermerke dies bitte bei der Überweisung:

Kreissparkasse Soltau

IBAN: DE34 2585 166 000 551 550 14

SWIFT / BIC: NOLADE21SOL

Ausblick

Der Newsletter 18 erscheint im Juni 2020. Er ist dem Thema „**Karma**“ gewidmet.

Wir wünschen allen von Herzen viel Geduld, Ruhe und Kraft angesichts der aktuellen Gesundheitslage weltweit und natürlich das Wichtigste: stets beste Gesundheit.
Bleiben Sie geschützt und gesund!



Fotorechte:

- Stupa (Daniela Radke)
- Ausbau der Hochebene, Gruppenbild mit Ehrw. Geshe Kelsang Wangmo (Hilke Beyer)
- 3 Buddhas (Lizenzfreies Bild Pixabay)
- Rad des Lebens mit freundlicher Genehmigung von Paul Syska und dem Tibetischen Zentrum e.V. Hamburg
- Übrige Bilder: Natur, buddhistische Skulpturen (Bettina Föllmi)