



Newsletter 20 vom Sommer 2021 ist dem Thema Mitgefühl gewidmet

Zustände wie im Himmel – Die Vier Unermesslichkeiten Beitrag vom Kloster Shide von Sucinta Bhikkhuṇī

„Die vier Qualitäten, von denen hier die Rede sein soll, finden wir unter mehreren Bezeichnungen. Sie werden die vier „Unermesslichkeiten“ genannt, „sublime Emotionen“ oder auch „göttliche Verweilungen“ (als Übersetzung von *Brahmavihāras*, wörtl. „die Verweilung der Besten“):

- Wohlwollen (Pali: *Mettā*)
- Mitgefühl (Pali: *Karunā*)
- Mitfreude (Pali: *Muditā*)
- Gleichmut (Pali: *Upekkhā*)

Wo sie gegenwärtig sind, haben Ärger und Hass keinen Platz, da herrscht Frieden. Würden alle Menschen sie entwickeln, gäbe es soziale Harmonie statt Konflikte. Wir könnten eine Art von Himmel auf Erden erleben. Doch niemand sollte darauf warten, bis andere diese Qualitäten entfalten, wir sollten uns dies zu unserer eigenen Aufgabe machen. Und für jede(n) Übende(n) wird sich das Bemühen lohnen. Die vier „Unermesslichkeiten“ lassen unser Herz potenziell so groß werden wie die Welt und sogar noch darüber hinaus – es verliert seine Grenzen. Dies betrifft auch die Trennung zwischen „mir selbst“ und „anderen“: Alle Wesen wollen gleichermaßen glücklich sein, ob sie stark sind oder schwach, groß oder klein (siehe *Karaṇīya Mettā Sutta*, Sutta Nipata 1.8), sich oben oder unten befinden, im Osten oder Westen, Norden oder Süden...

Das Wohlwollen richtet sich gleichermaßen auf die eigene Person wie auf andere Menschen; es ist frei von Selbstsucht. Mitgefühl verträgt sich nicht mit Grausamkeit, ist also der Gewalttätigkeit entgegengesetzt und dem Helfen zugeneigt, wo immer möglich, ohne im Leid zu versinken. Wer Mitfreude erleben kann angesichts des Glücks und Erfolgs anderer Menschen, ist nicht von Neid und Eifersucht beherrscht. Ein Mensch, der ein Maß an Weisheit erworben hat, lässt sich schließlich von den Wechselfällen des Lebens weniger oder gar nicht mehr aus der Ruhe bringen. Je mehr wir darum wissen, dass alles Entstandene Bedingungen unterliegt, je mehr wir Karma verstehen und die Vergänglichkeit betrachten, desto mehr können wir den Lauf der Welt mit Gelassenheit betrachten.



Dies ist nur eine sehr grobe Beschreibung von diesen inneren Einstellungen, die wir alle in einem gewissen Umfang bereits kennen und die wir weiter entfalten, sogar perfektionieren können, sofern wir es wollen. Dazu dienen auch eine ganze Zahl von Übungen und Meditationen, die im Laufe der Zeit entwickelt wurden. Aber im Grunde kann jeder Ärger,



jede missliche Stimmung, jede schmerzliche Emotion im Alltag durch das entsprechende „Gegenmittel“ aus der Schatzkiste der Unermesslichkeiten überwunden werden. Dabei wird unser Herz ein klein wenig reiner, weniger angreifbar und verletzlich. Wir können dies durchaus als einen inneren Heilungsprozess verstehen. Wie z.B. aus Bestürzung und Enttäuschung über den Verlust persönlichen Eigentums Wohlwollen, sogar Mitfreude werden kann, zeigt die folgende wahre Geschichte:

Die mir bekannte Erzählerin befand sich auf einer spirituellen Reise durch Asien, hatte unterwegs einige spezielle Hosen aus verschiedenen Ländern in ihrem Backpack gesammelt. An einem Washtag in Indien hängte sie diese alle draußen zum Trocknen auf und ging weg. Bei ihrer Rückkehr war die ganze Wäsche weg. Zunächst setzte bei der Besitzerin die übliche Reaktion ein: Ärger – wie kann jemand nur so gemein sein...! usw. Doch sie besann sich ihrer Dharma-Praxis, der Möglichkeit einer „alternativen“ Reaktion – Wohlwollen, Mitgefühl und Mitfreude. Der Mensch, der ihre Kleidung genommen hatte, brauchte sie vielleicht dringender als sie, dachte sie sich, sie hingegen würde in der Lage sein, sich wieder neue zu kaufen. Schließlich beschloss sie, sich darüber zu freuen, dass nun jemand anders ihre geliebten Kleidungsstücke tragen konnte.

Ihr Herzensfriede war damit in dieser Situation wiederhergestellt, was natürlich keine allgemeine Rechtfertigung von Stehlen bedeutet.

Für viele Menschen - gerade für diejenigen, die in westlichen Ländern aufgewachsen sind, wo Selbstkritik und Schuldgefühle verbreitet sind - ist es wichtig, erst einmal Wohlwollen für sich selbst zu entwickeln, zunächst also sich selbst akzeptieren zu lernen. Wir dürfen, ja sollten den Wunsch, glücklich zu sein, ernst nehmen. Warum sollten wir das Glück nicht verdienen? Außerdem: Wenn wir glücklich sind, können wir auch andere glücklich machen. Es sind im Allgemeinen zutiefst unglückliche Menschen, die anderen Unglück bereiten.



Mettā oder Wohlwollen ist einfach der Wunsch „Möge es mir gut gehen“, und an andere gerichtet: „Möge es anderen (konkreten Personen oder allgemein einer bestimmten Gruppe oder allen Wesen) gut gehen, mögen sie glücklich sein“. In manchen Situationen mag sich dies wie Balsam anfühlen, dann nämlich, wenn wir z.B. Misserfolge hatten, von anderen verletzt wurden oder Verluste erlitten haben. Statt freundlich zu sich zu sein, machen sich viele zusätzlich noch Vorwürfe oder denken, irgendetwas an ihnen würde nicht stimmen. Pema Chödrön gab den sehr wichtigen Rat: Wann immer wir an unsere Grenzen stoßen, ist dies eine Situation, *Mettā* zu üben, gut zu uns zu sein. So finden wir wieder Mut und neue Kraft, geben nicht auf, und Stück für Stück wird es uns gelingen, über unsere Grenzen hinauszuwachsen. Das *Mettā* in unserem Herzen wird auf diese Weise entfaltet und schließlich grenzenlos. In der Lehrrede von *Mettā* spricht der Buddha



von der Mutter als Beispiel für bedingungslose Liebe. Das Kind mag ungezogen sein, der Mutter Probleme bereiten, sie nimmt es dennoch wieder in den Arm und schützt es. So brauchen auch wir Nachsicht mit uns selbst, mit unseren Fehlern und Schwächen, dürfen uns aber auch unserer Stärken bewusst sein. *Mettā* bedeutet also nicht: Liebst du mich, lieb ich dich. Es ist frei von jedem Handel. So kann es auch diejenigen einbeziehen, die uns geschadet haben – so ähnlich wie in der obigen Geschichte. Um wie viel wohler fühlen wir uns, wenn wir keinen Groll oder Ärger irgendjemandem gegenüber empfinden?!

In manchen Situationen, wenn wir Menschen begegnen, die akut leiden, Schmerzen haben, trauern oder in irgendeiner Weise in Not sind, ist der Wunsch „Möge es dir gut gehen“ nicht ganz angemessen. Ihr aktuelles Leid ist zu bedrängend, und es ist wichtig, dass wir ihr Leid sehen und „anerkennen“, dass es da ist. Während der Corona-Pandemie z.B. entstand und entsteht viel Schmerz und Angst bei Erkrankten auf Intensivstationen, Sorge und Trauer bei Angehörigen, die ihnen nicht beistehen konnten, Überforderung beim Pflegepersonal etc. Es ist Stärke, dies nicht zu leugnen, auch dann, wenn wir selbst nichts oder nicht viel zur Anbeitragen können. Auf wünschen: „Möget ihr diesen Wunsch dürfen selbst gegenüber he- von Leid getroffen sind. zeichnet durch die in uns und um uns her- uns dem Leid nicht sen. Auch das trägt Herz immer weiter und werden aufgrund unsectionen entstehen, wo seren Handlungen Leid das z.B. Ärzte und lich in vielen Fällen tun.



derung der Situation jeden Fall können wir frei sein von Leid“, und wir natürlich auch uns gen, wenn wir ebenfalls Mitgefühl ist gekenn- Stärke, die Bedrängnis um ertragen zu können, verschließen zu müs- dazu bei, dass unser geduldiger wird, und es rer Haltung auch Situa- wir tatsächlich mit un- lindern können, so wie Krankenpfleger tagtäg-

Neid und Eifersucht sind sehr schmerzliche Emotionen, und wer *Muditā* kennt und übt, wird viel mehr Freude im Leben finden. Wir verstehen darunter den Wunsch „Möge dein Glück fortdauern“. Schließlich sind Erfolg und Glück nicht selbstverständlich, sie sind flüchtige Gäste in unserem Leben. So schöpfen wir Freude und Kraft aus glücklichen Momenten und Zeiten und gönnen dies auch anderen. Mitfreude zu empfinden mag sich einfacher anhören, als es ist: Manchmal sitzt Eifersucht tief, oder der eigene Mangel an einem Objekt, das andere besitzen, mag als sehr quälend empfunden werden. In solchen Fällen ist nicht immer leicht, die Anhaftung loszulassen.

Gleichmut schließt keinen Wunsch mehr ein. Er beruht auf einer realistischen Sicht des Lebens, mag auch auf Erfahrungen mit den Wechselfällen des Lebens gegründet sein. Zu einer Zeit brauchen die gleichen Personen unser Mitgefühl, zu anderen unsere Mitfreude. Im Laufe der Zeit lernen wir aus der Achterbahn auszusteigen, die uns himmelhoch jauchzend sein lässt, dann wieder zu Tode betrübt. Wer Weisheit im Sinne der Buddha-Lehre kultiviert, kommt im Laufe der Praxis zu mehr Gelassenheit im Hinblick auf das, was uns



und anderen zwangsläufig widerfährt. Wir wissen um die Vergänglichkeit und auch darum, wie wenig wir andere Menschen beeinflussen können. Sie haben ihr eigenes Karma-Päckchen mit auf die Welt gebracht, und dies schleppen sie nun mit sich herum, wie wir selbst auch unseres zu tragen haben. Wir geben unsere unrealistischen Erwartungen auf, akzeptieren unsere Bedingungen, denn es wäre sinnlos und vergebliche Mühe, uns dagegen aufzulehnen. Nehmen wir unsere Situation an, betrachten wir sie nüchtern, sehen wir auch das, wofür wir dankbar sein können. Dann öffnet sich uns ein Weg – und unser Herz bleibt offen. Dies ist wichtig. Denn Gleichmut ist nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit oder der Ignoranz dessen, der den Kopf in den Sand steckt. Bei der Gleichmut sind außerdem verschiedene Ebenen zu unterscheiden. Wer z.B. Gleichmut in den meditativen Vertiefungen (*Jhānas*) erfahren kann oder meditativ im Detail erkennt, wie alles, was entsteht, vergeht, vergeht, vergeht ..., der wird auch Alltagssituationen mit einer tieferen Gelassenheit begegnen können, vielleicht sogar die Unererschütterlichkeit erreichen.

Es werden in diesem Newsletter weitere Beiträge zu den Unermesslichkeiten folgen. An dieser Stelle soll nur noch darauf hingewiesen werden, dass diese Qualitäten auch in der Meditation so weit entwickelt werden können, dass sie zu tiefer Geistesruhe – zu *samādhi* – führen und dazu, dass sich diese Geistesruhe einstellt - ganz gleich, an wen dabei gedacht wird. Es können alle Wesen in allen Richtungen der Erde wie im Himmelsraum sein, im gesamten Kosmos, dessen Grenzen wirklich niemand kennt.





Buddhistisches Nonnensklaster Shide e.V.

Text zur Kontemplation aus dem „Sutra vom Goldenen Licht“



In allen Sphären, Welten und Wesen sollen alle Leiden beendet sein,
Mögen die Wesen, deren Sinne geschädigt,
deren Glieder mangelhaft sind, nun alle vollständige Sinne haben.

Mögen die, die in den zehn Richtungen
krank, schwach, am Leibe versehrt und schutzlos sind,
alle rasch von ihrer Krankheit erlöst sein,
und mögen sie Gesundheit erlangen, Kraft und [alle] Sinnesorgane.

Mögen die Wesen, die fürchten, beraubt oder getötet zu werden
von Königen, Dieben oder Schurken,
die von Hunderten verschiedener Leiden geplagt sind,
mögen all diese Wesen, die bedrängt sind und leiden,
erlöst sein von diesen Hunderten tiefster, grausamer Ängste.

Mögen die, die geschlagen werden,
gebunden und gequält von Fesseln,
die sich in allerlei Nöten befinden,
geplagt von vielen tausend Leidenschaften,
die ergriffen sind von grausamer Furcht und vielerlei Not,
alle von ihren Fesseln erlöst sein.

Mögen die Geschlagenen von den Schlägern erlöst sein,
mögen die Verurteilten dem Leben zurückgegeben werden,
und mögen all die, die in Not geraten sind,
frei sein von Furcht.

Mögen die Wesen, die von Hunger und Durst geplagt sind,
eine Vielzahl von Speisen und Getränken finden.
Mögen die Blinden allerlei Formen sehen,
die Tauben bezaubernde Klänge hören,

Mögen die Nackten allerhand Kleider erhalten
und arme Wesen Schätze erlangen,
und mögen alle Wesen gesegnet sein
mit reichlichen Gütern, Korn und mannigfachen Preziosen.

Möge niemand durch Schmerz zu Schaden kommen,
mögen alle Wesen von lieblichem Angesicht sein,
mögen sie von schöner, anmutiger, Glück verheißender Gestalt sein
und fortan zahllose Freuden erlangen.

*Aus dem „Sutra vom Goldenen Licht“, herausgegeben von Birgit Schweiberer, Diamant Verlag München, S.44-46
Abbildung: Guan yin, Museum of Asian Art, Corfu*



Mitgeföhl – ein Bericht aus dem Leben

Beitrag von Hilke Beyer

„Wenn jemand Mitgeföhl entwickelt hat, kommen die Tiere. Sie spüren das und halten sich gern in unserer Nähe auf. Wie übrigen auch andere Menschen.“

S.H. der Dalai Lama.

In diesem Bericht geht es auch um Jampa, er ist unser neues Familienmitglied, ein Hund. Um genau zu sein, ein Terrier! Und er ist taub. Hat ein Vestibular Syndrom, eine Schädigung des Innenohrs, (von hier aus wird die Stellung des Körpers im Raum geregelt) mit Schiefhaltung des Kopfes. Er kommt aus Zypern, wurde nie erzogen, lebte dann in Deutschland in einer Tierpension unter ca. 20 anderen Hunden. Von dort aus wurde



mehrmals versucht, ihn zu vermitteln. Offenbar hatte er unliebsame Erfahrungen mit Autos und Pferden gemacht. Er reagierte zu Anfang ganz extrem auf Scheinwerfer und Pferde. Bei Pferden reichte schon der Geruch derselben, die den Weg zuvor entlang gingen. Alle Begegnungen sind begleitet von Ohren betäubendem Geräusche. Man kann sich vorstellen wie z. B. eine Vermittlung nach Hamburg ausgegangen ist. Wieder die Erfahrung für den Hund, „Hier darf ich nicht bleiben“. Jampa reagiert natürlich nicht auf Ansprache. Sei die Stimme auch noch so lieb, er ist ja taub. Aber auf Handzeichen hat er gelernt zu reagieren. Man könnte ihn auch als launisch bezeichnen. Seine Stimmung wechselt von einem Moment zum anderen. Dann springt er auf und läuft hektisch hin und her, schaut zu Lichtpunkten an der Decke die von reflektierenden Metallgegenständen stammen oder zu Schatten an den Wänden. Interessant ist auch auf das eigene Ego zu schauen. Natürlich hat es mich

geföhrt, wenn Jampa sich mir annähert und mir die Hände schleckt. Wie geknickt war ich anfangs, wenn er mir dann seine schlechte Laune präsentierte. Was für ein Lehrer!

Mein Mann hat das Bild von Jampa im Internet gesehen und sich in ihn verguckt. Zusammen mit dem Bericht und meiner Reaktion darauf, haben wir dann beschlossen ihn kennen zu lernen. Als er im April 2020 zu uns kam, sprang er sofort auf meinen Schoß. Er sieht wirklich sehr süß aus mit seinem weißen Fell und dem braunen Ring um das linke Auge. Wir hofften auf einen Geföhrtten für unsere Hündin Dana. Ebenfalls aus Zypern. Sie ist selbstbewusst, sanft, klug und sehr leise. Ein Sonnenschein.

„Feinde sind unsere besten Lehrer.“ S.H. der Dalai Lama

„Feinde“, ist hier nicht im herkömmlichen Sinne gemeint. Im buddhistischen Kontext bedeutet es die Entwicklung einer heilsamen Geisteshaltung und die Entwicklung von Mitgeföhl und Geduld, um nur einiges zu nennen. Und tatsächlich ist es ja so, dass jemand mit



dem wir uns überhaupt nicht verstanden haben, eine schwierige Person, unser bester Freund werden kann. Möge es uns mit Jampa so gelingen!

Mitgefühl hilft uns immer wieder diese sehr anstrengenden Situationen zu ertragen. Empfindungen bewusst zu machen, zu reflektieren. Das öffnet unser Herz. Wir lernen geduldiger zu sein. Damit unsere Nachbarn nicht zu sehr in ihrer Ruhe gestört werden, wir wohnen sehr ruhig auf dem Land, fährt mein Mann etwas abgelegen, in den Wald. 3x am Tag! Ich bewundere das sehr! Aber auch für mich gibt es eine besondere Herausforderung. Jampa ist nun nach über einem Jahr sehr um seinen neuen Freund bemüht. Manchmal schirmt er ihn direkt vor mir ab mit einem sehr bösen Knurren. Durch Mitgefühl und Geduld kann ich es meistens schon schaffen mich nicht davon beeindruckt zu lassen. Und Hunde spüren sehr genau ob dies Gefühl echt ist, Was für ein Lehrer!

Was unterscheidet eigentlich Mitgefühl von Empathie und Mitleid? Es ist manchmal gar nicht so leicht dies auseinander zu halten.

Empathie heißt: ich fühle das, was andere fühlen. Einfühlungsvermögen. Was im übertragenen Sinne zu Erschöpfung führen kann.



Habe aber nicht unbedingt das Bedürfnis mich zu kümmern. Mitgefühl heißt: ich kümmere mich, Sorge für andere. Nehme Anteil am Schmerz des anderen und bin in Verbindung ohne hineingezogen zu werden. Mitgefühl ist angeboren. Schon kleine Kinder zeigen Mitgefühl, wenn es darum geht das jemand leidet, versuchen sie zu helfen. Mitleid heißt: ich leide mit. Das hilft wirklich niemandem.

Tenzin Gyatso; der 14. Dalai Lama. (Internetseite deutsch, Mitgefühl und menschliche Werte: <http://de.dalailama.com/messages/compassion-and-human-values/compassion>)

„Je mehr wir uns um das Glück anderer kümmern, desto größer wird unser eigenes Gefühl für Wohlbefinden. Kultiviert man warmherzige Gefühle der Nähe für andere, kommt automatisch der eigene Geist zur Ruhe. So können wir sämtliche Ängste und Unsicherheiten besiegen und werden stark genug, alle Hindernisse zu überwinden. Das ist der wahre Schlüssel zum Erfolg im Leben.

Solange wir auf dieser Welt leben, werden wir immer wieder Problemen begegnen. Wenn wir dann die Hoffnung und den Mut verlieren, verringern wir unsere Fähigkeit mit Schwierigkeiten umzugehen. Wenn wir uns aber daran erinnern, dass nicht nur wir, sondern auch alle anderen Wesen Leid unterworfen sind, verstärkt diese realistischere Perspektive unsere Entschlossenheit und die Fähigkeit, mit Problemen fertig zu werden. Mit einer solchen Einstellung wird jedes neue Hindernis für uns zu einer wertvollen Gelegenheit, unseren Geist zu verbessern!



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

So können wir nach und nach mehr Mitgefühl entwickeln, das heißt, wirklich das Leiden der anderen als etwas Schmerzvolles empfinden und den Wunsch entwickeln sie davon zu befreien. Gleichzeitig erlangen wir dabei eine tiefere Gelassenheit und innere Stärke.

Wir wünschen uns Liebe. Der Grund dafür das Liebe und Mitgefühl das höchste Glück hervorbringen liegt letztlich darin, dass uns diese Tugenden mehr bedeuten als alles andere. Der Wunsch nach Liebe ist in jeder menschlichen Existenz verwurzelt. Er entsteht, weil wir alle ganz grundlegend miteinander in Verbindung stehen und voneinander abhängig sind. Ein Mensch mag noch so große Fähigkeiten haben – ist er auf sich selbst gestellt, kann er nicht überleben. Wie stark und unabhängig man sich in besonders günstigen Zeiten auch fühlen mag, so ist man doch immer auf Unterstützung anderer angewiesen, wenn man krank, sehr jung oder sehr alt ist.“



Das gilt auch für domestizierte Tiere.

Das weitere Positive bei dieser Geschichte ist, dass mein Liebster eine Hundetrainer Ausbildung macht. Ich begrüße das außerordentlich. Das Training fängt bekanntlich mit dem Menschen an und außerdem kann man als Handwerker nicht ewig schwer arbeiten.

Wir haben uns entschlossen es zu schaffen, Jampa ein dauerhaftes Heim zu geben. Er hätte einfach keine Chance auf ein schönes Leben. Wir lernen durch unser Mitgefühl, uns selbst zu ändern, flexibel zu sein und uns auf die gravierenden Veränderungen in unserem Leben, einzustellen. Oft müssen wir jetzt lachen über diesen kleinen Kerl, er steht vor uns wie ein großer, 8 Kilogramm Gewicht, den Kopf schief gelegt....

Gemeinsam weiterwachsen!

Informationen vom Kloster Shide

Wir sind sehr dankbar, dass unsere Unterstützerinnen und Unterstützer uns auch während den schwierigen Monaten der Pandemie weiterhin tatkräftig unterstützt haben und wir dadurch getragen neue Ideen aufkommen lassen können.

Ein neues Projekt beschäftigt uns seit einigen Wochen – wir möchten einen Meditationsraum schaffen, wo in Zukunft Kurse, Meditationen und auch Yoga durchgeführt werden können.

Erste Ideen dazu sind bereits da und im Vorstand diskutieren und beurteilen wir die verschiedenen Ideen oder ersten Vorschläge – natürlich immer unter der Berücksichtigung, dass alles, von Spenden getragen und finanziert werden wird. Im nächsten Newsletter werden wir schon etwas mehr darüber berichten können.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Und übrigens ...

Avalokitesvara, Chenrezig und Kannon – der Buddha des Mitgefühls

Beitrag von Bettina Föllmi-Zinnenlauf



Avalokitesvara (Sanskrit), Chenrezig (Tibetisch) und Kannon (Japanisch). Quan-Âm (Vietnamesisch) oder Guan yin (Chinesisch) bezeichnen alle den Bodhisattva des Mitgefühls. Dieser Bodhisattva kann im Laufe seiner Wiedergeburten in der Welt in verschiedensten Erscheinungsformen auftreten.

In diesem Kurzbeitrag möchte ich einige vielleicht etwas weniger bekannte Darstellungen des Bodhisattvas des Mitgefühls zeigen, die ich auf verschiedenen Reisen in Europa oder Asien gesehen habe.

Viele Leserinnen und Leser (er)kennen vielleicht den 1000-armigen Avalokitesvara der obigen Abbildung aus dem Meditationshaus Semkye Ling. Es gibt aber neben den indo-tibetischen Darstellungen auch sehr viele andere aus dem vietnamesischen, chinesischen, koreanischen oder japanischen Buddhismus stammende Ikonographien, die hier im Folgenden gezeigt werden. Da ich Thailand leider nie bereist habe, fehlen Darstellungen aus diesem Land.

Der Bodhisattva des Mitgefühls kann sowohl in männlicher als auch in weiblicher Gestalt erscheinen. So wird zum Beispiel in China die Göttin Guan Yin verehrt, in Japan gibt es nebst anderen Kannon-Darstellungen zum Beispiel den Suigetsu Kannon (den Mond betrachtend am Meer sitzend) – beide werden als weibliche Figuren, manchmal sogar ähnlich einer christlichen Madonna-Figur dargestellt.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Die chinesische Göttin des Mitgeföhls soll dem Volksglauben zunach besonders vor Naturkatastrophen schützen und kinderlosen Frauen Fruchtbarkeit schenken.

Unten links: Chinesische Darstellung der Guan Yin mit Kind (Museum of Asian Art, Corfu)

Unten rechts: Hyangiram Hermitage, Yeosu (Südkorea)



In Japan hat Kannon sogar Einzug in die hochentwickelte technologische Industrie gehalten. Der weltweit bekannte Hersteller von Fotoapparaten, Druckern und so weiter „Canon“ hat seine Firmenbezeichnung in Verehrung an Kannon, den Bodhisattva des Mitgeföhls gewählt.

Im Folgenden einige Quan Âm-Abbildungen aus den Diamant-Bergen bei Danang (Vietnam)





Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

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.

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. für den geplanten Meditationsraum), vermerke dies bitte bei der Überweisung:

Kreissparkasse Soltau

IBAN: DE34 2585 166 000 551 550 14

SWIFT / BIC: NOLADE21SOL



Ausblick

Der Newsletter 21 erscheint im Herbst 2021. Er ist dem Thema „**Rechte Rede**“ gewidmet.