



Newsletter 21 vom Dezember 2021 ist dem Thema Rechte Rede gewidmet



Die Axt im Munde – Gedanken zur Rechten Rede Beitrag vom Kloster Shide von Sucinta Bhikkhuṇī

*Wenn in das Dasein tritt der Mensch,
erwächst im Mund ihm gleichsam eine Axt,
Mit der ein Tor sich selber schneidet,
indem er üble Worte spricht.*

Sutta Nipata Vers 657

Ein so gefährliches Werkzeug besitzen wir Menschen mit unserer Rede! Selten sind wir uns dessen bewusst. Doch wie eine Axt auch eine sehr nützliche und wertvolle Seite hat, wenn sie für gute Zwecke eingesetzt wird, so können wir mit unserer Sprache ebenfalls viel Gutes bewirken. Es hängt wesentlich von der Absicht des Sprechers ab, ob Worte verletzen oder ob sie dazu beitragen, Wunden zu heilen, ob sie trösten, ermutigen und Harmonie fördern.

Die „Rechte Rede“ ist ein Übungsfeld, bei dem es auch dann noch zu korrigieren und zu feilen gibt, wenn grobe Übertretungen wie Lügen und Verfluchen überwunden sind. Da passieren immer wieder Ausrutscher wie Ausflüchte, Übertreibungen, falsche Versprechungen, vermeintliche Scherze an unpassender Stelle und vieles mehr. Um unsere Rede zu verbessern, brauchen wir Achtsamkeit und ebenso Empathie und Feingefühl für die Adressaten. Wenn wir auf unsere Sprache achten – und das gilt natürlich auch für die geschriebene -, lernen wir sehr viel über uns selbst wie auch über andere Menschen. Unseren Worten gehen Gedanken und Emotionen voraus, die noch viel flüchtiger und schneller sind als unser Zungenschlag, der sie oft allzu eilig in die Welt schleudert, oder flinke Fin-



Buddhistisches Nonnensklaster Shide e.V.

ger, die vorschnell die Sende-Taste berühren und eine unüberlegte Botschaft in die Welt schicken.

Welche Worte äußern Buddhas und welche nicht?

Es lohnt sich, uns immer wieder ins Gedächtnis zurückzurufen, was der Buddha uns über die Rechte Rede gelehrt hat, wann wir sprechen sollten und wann nicht. Ein Prinz namens Abhaya stellte einst dem Buddha eine Frage, die einen tückischen Hintergrund hatte (siehe Mittlere Sammlung 58). Es ging darum, ob der Buddha Dinge sagen würde, die für die Angesprochenen unangenehm wären. Nun war es bekannt, dass der Buddha nicht immer nur Worte wählte, die gerne gehört wurden. Und so antwortete der Buddha weder mit „Ja“ noch mit „Nein“, sondern mit „Kommt darauf an“.

Während der Buddha mit Prinz Abhaya sprach, lag ein von ihm sehr geliebtes Baby auf dessen Schoß. Der Buddha fragte ihn, ob er ein Steinchen oder ein kleines Holzstück aus dem Mund des Säuglings entfernen würde, falls es da hineingeraten wäre. Ja, meinte der



Prinz, notfalls würde er aus Sympathie mit dem kleinen Wesen seinen Finger krümmen und diese Gegenstände herausholen, selbst wenn dabei Blut flösse.

Auch wohlmeinende – also im Grunde freundliche – Rede muss bzw. kann nicht immer angenehm sein. Zu vermeiden ist jedoch grobe, unfreundliche Rede, die Emotionen wie Ärger oder Groll entspringt.

Der Buddha würde nie etwas sagen,

- 1.) was nicht der Wahrheit entspricht
- 2.) was nicht hilfreich, nützlich ist
- 3.) was leer und bedeutungslos ist
- 4.) wenn die Zeit unpassend ist.

Positiv ausgedrückt sollten unsere Worte also in jedem Fall den Tatsachen entsprechen, hilfreich und bedeutsam sein. Egal, ob es sich um Unangenehmes oder Angenehmes handelt, wir sollten sie nur zu einem angemessenen Zeitpunkt äußern, nicht z.B. wenn der Angesprochene gerade in akutem Stress ist oder in Eile. Manchmal müssen unangenehme Inhalte angesprochen werden: gravierende Fehler etwa, die geschehen sind, oder es sind unbequeme Warnungen oder Verbote hinsichtlich drohender Gefahren notwendig.

Worüber sprechen – worüber nicht?



Buddhistisches Nonnensklaster Shide e.V.

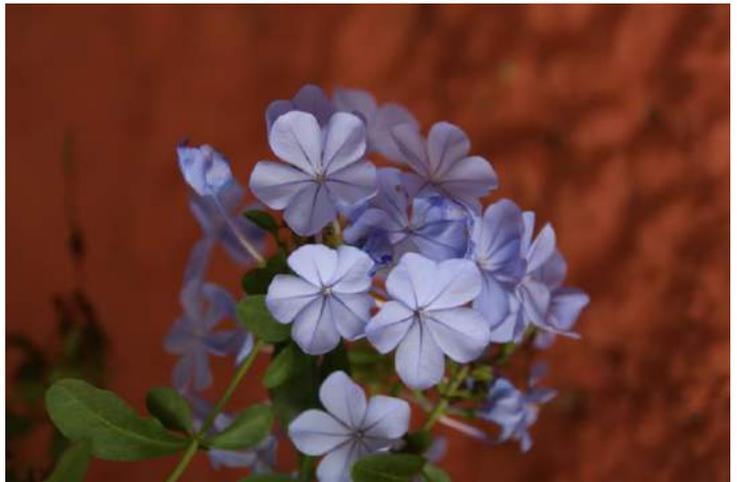
Wohl auch für Laien dürfte die Aufzählung der Themen „niedrigen“ Sprechens interessant sein, die der Buddha den Mönchen – und damit auch den Nonnen - mehrfach gegeben hat, damit sie diese meiden sollten:

„Gespräche über Könige und Räuber, Minister und Heere, Gefahr und Krieg, Essen und Trinken, Kleider und Lagerstatt, Blumen und Düfte, Verwandte und Wagen, Dörfer und Marktstellen, Städte und Länder, Weiber und Helden (...); Straßen- und Brunnengespräche, Gespräche über früher Verstorbene, Klatschereien, Erzählungen über die Welt und das Meer, Gewinn und Verlust.“

Welche Themen hat der Buddha den Mönchen und Nonnen andererseits empfohlen?

„ ... Zehn Gegenstände für Gespräche gibt es, ihr Mönche. Welche zehn? Gespräche über Bescheidenheit, Genügsamkeit, Abgeschlossenheit, Weltabgewandtheit, Einsatz der Willenskraft, Sittlichkeit, Sammlung, Weisheit, Erlösung und Erkenntnisblick der Erlösung. Das, ihr Mönche, sind zehn (würdige) Gegenstände für Gespräche. Wollt ihr euch, o Mönche, bei euren Gesprächen stets an diese zehn Gegenstände halten, so möchtet ihr selbst das Licht von Sonne und Mond, der so hochmächtigen, hochgewaltigen, überstrahlen,“ (Numerische Sammlung X.69)

Die etwas antiquiert anmutenden Begriffe der Liste zu meidender Themen lassen sich ohne Schwierigkeiten auf unsere heutige Situation übertragen. Denn auch heute wird über Essen und Trinken viel – zu viel - geredet, über Politik, Verbrechen, Autos, „Schöner Wohnen“, Prominente und Gescheiterte usw.



Wenn über solche und ähnliche Themen gesprochen wird, ist die Intention dahinter entscheidend. Eltern, die ihre Kinder und sich selbst gesund ernähren wollen, müssen sich über das Thema informieren und ein Austausch darüber kann durchaus sinnvoll sein. Etwas Small Talk über das Wetter, den gepflegten Garten des Nachbarn oder seinen Hund mag gelegentlich angebracht sein, um Wohlwollen und Gemeinsamkeit zum Ausdruck zu bringen. Einsame Menschen freuen sich möglicherweise über eine freundliche Ansprache, ein wenig Beachtung, die ihnen entgegengebracht wird. Es ist gut, im Sinn zu behalten, dass Worte Geschenke sein können. Und diese Geschenke belasten nicht den Geldbeutel oder die Kreditkarte. Die Menge solcher Geschenke ist lediglich durch die Zeit und Aufnahmebereitschaft der potentiellen Hörer begrenzt sowie durch unseren Einfallsreichtum.

Sprechen und Schweigen

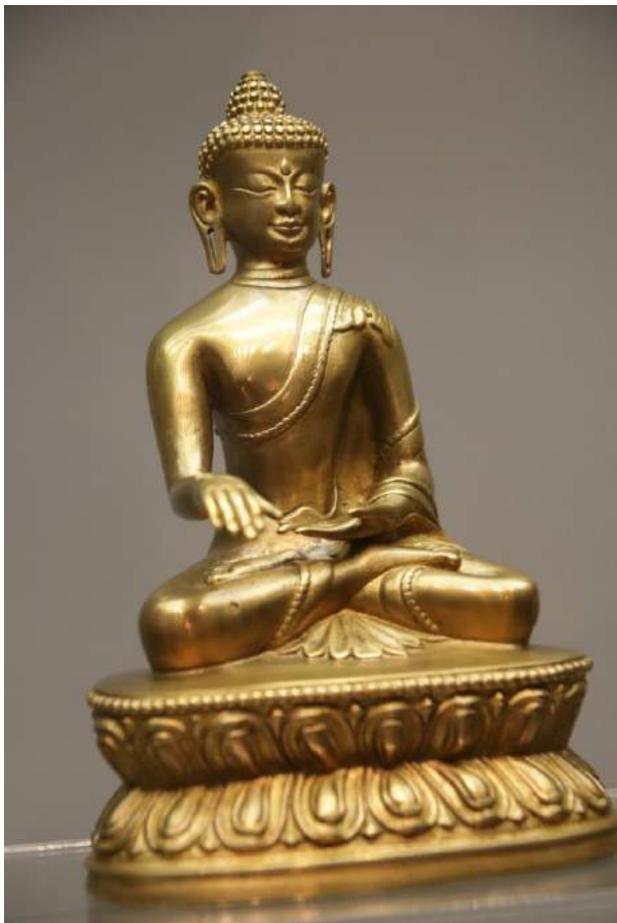
An dieser Stelle sei die Kurzgeschichte des Schriftstellers Heinrich Böll erwähnt, die er im Nachkriegs-Deutschland unter dem Titel „Dr. Murkes gesammeltes Schweigen“ geschrieben hat. Auch wir könnten von jenem Dr. Murke lernen, der beim Rundfunk tätig war und - nach der ganzen Kriegs- und NS-Propaganda - die Pausen im Radioprogramm sammelte. Er freute sich über jeden wort- und geräuschlosen Tonband-Schnipsel und bewahrte ihn



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

auf. So sollten wir auch das Schweigen nicht übersehen oder übergehen, sondern es würdigen. Durch das Nicht-Sprechen lernen wir viel über unsere Motivation, die hinter unserer Absicht zu kommunizieren steckt. Das Motto „Sprich nur, wenn du dein Schweigen dadurch verbessern kannst“, ist ein sehr guter Vorsatz, im Alltag allerdings wohl nur sehr schwer zu verwirklichen.

Vor allem die Worte des Buddha helfen uns sehr, das Schweigen fruchtbar werden zu lassen. Daher ist es ratsam, seinen Worten viel Raum und Zeit zu geben. Doch entscheidend ist nicht die Menge der Worte, sondern wie empfänglich wir für sie sind in einer Zeit, in der es möglich ist, sich ununterbrochen auf diversen Kanälen beschallen und von all den bunten Bildern beeindrucken zu lassen, die überall über die Bildschirme flimmern. Es ist über-



aus leicht, sich von dem ablenken zu lassen, was wirklich in unserem Leben zählt – entsprechend Themen-Liste zwei (siehe oben). Es sind nicht die elektronischen Geräte, die uns hindern, sondern wir selbst lassen uns von ihnen überlisten. Die Verantwortung für das Zappen und Konsumieren liegt bei uns; die Taste zum Ausschalten ist immer da und immer bereit.

Dieser Vers aus dem Dhammapada bekräftigt, dass es nicht auf die Quantität der Worte ankommt, sondern auf ihre Qualität:

*„Besser als hundert Verse vorzutragen
Voll nutzloser Worte,
Ist ein einziges Wort der Lehre,
Das dem Hörer Frieden bringt.“
Dhammapada Vers 102*

Rechte Rede – ein Bericht aus dem Leben

Beitrag von Hilke Beyer

Dadurch dass unser persönlicher Kontakt eingeschränkt ist, steht die Rede mehr im Fokus, wenn wir uns über die verschiedenen Plattformen per Computer austauschen. Auch sind wir Menschen zuweilen beim Einkauf oder dergleichen recht ungeduldig und unfreundlich.

Wir alle wollen glücklich sein, frei sein von Leid. So sagt es S.H. der Dalai Lama immer wieder.



Doch wie stellen wir es an? Im Volksmund sagt man: Wie es in den Wald rein ruft, so schallt es heraus.

Im buddhistischen Kontext ist die Rede von den zehn unheilsamen Taten. Es gibt drei mit dem Körper, vier mit der Rede (**1. das Lügen**, **2. Zwietracht säen**, **3. die grobe Rede**, **4. die sinnlose Rede**), und drei mit dem Geist. Bei allen drei Kategorien hinterlassen diese unheilsamen Taten Eindrücke in unserem Geistesstrom. Wenn wir die Rede z.B. genauer untersuchen wird uns klar, dass das was wir heute erleben, eine Folge unseres Verhaltens aus der Vergangenheit war. Sicher haben wir derlei schon oft gehört und meinen alles darüber zu wissen. Doch warum geschieht es uns selbst noch so oft das wir wünschten andere Worte gewählt zu haben in verschiedenen Situationen, dass wir ohne Achtsamkeit gesprochen haben? Natürlich entstehen die Worte aus einer bestimmten Geisteshaltung, im Geist. Doch erst ausgesprochen entfalten sie ihre volle karmische Wirkung. Im Buddha Dharma wird von 4 Faktoren gesprochen, welche die Stärke der karmischen Auswirkung beeinflussen: die Motivation, die Ausführung,

das Objekt der Handlung und schließlich der Abschluss. Erst wenn diese vier Faktoren zusammenkommen, gilt die Tat als vollständig.

1. Was genau ist eine Lüge und welche Motivation haben wir um zu lügen? Eine Lüge ist eine ins Gegenteil veränderte Tatsache. Sie zeichnet sich zum Beispiel dadurch aus, dass wir Dinge, Gesagtes, Erfahrenes oder dergleichen weglassen oder hinzufügen. Wenn wir etwas gesehen, erkannt oder erfahren haben und dann das Gegenteil behaupten, erwarten wir uns durch die Täuschung der falsch dargestellten Sichtweise, meistens einen Vorteil. Es handelt sich ebenfalls um eine Lüge, wenn wir wieder, besseren Wissens eine Situation nicht richtigstellen. Beispielsweise wenn jemand uns um unsere Meinung zu seiner Sichtweise befragt und wir genau wissen, dass die Sichtweise falsch ist. Auch können wir mit einem Kopfschütteln eine Lüge erzeugen, also nonverbal.

In der Buddha-Dharma Lehre ist die Erklärung für die vielen verschiedenen Schicksale die wir Menschen erleben, dass wir durch unsere eigenen vergangenen Taten, in diesem oder früheren Leben nun die karmischen Auswirkungen dessen erleben. Was das Lügen betrifft, kann es sein, das uns nie jemand das was wir erzählen, glaubt, obwohl es der Wahrheit entspricht.

2. Zwietracht säen wir, wenn wir eine Einigung unter Menschen verhindern oder mit Worten die Harmonie zwischen Menschen zerstören. Tatsächlich empfindet man Freude oder Genugtuung bei diesem „Streit stiften.“ Hierbei kann es sich bei dem Gesagten durchaus um die Wahrheit handeln. Der Wunsch besteht darin die Parteien zu entzweien und je-

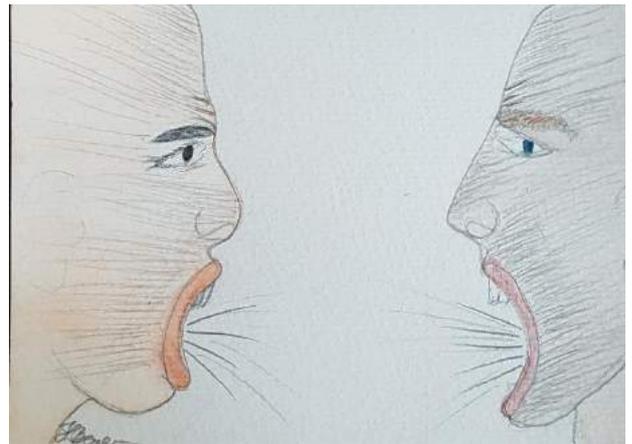


Buddhistisches Nonnensklaster Shide e.V.

manden auf seine Seite zu ziehen. Dies dient dem Zweck uns, oder uns nahestehenden einen Vorteil zu verschaffen. Im Arbeitsleben wirkt sich dies oft als Mobbing aus.

3. Die grobe Rede wird eingesetzt, wenn wir andere Menschen verletzen wollen. Aus einer feindseligen Haltung anderen gegenüber. Wir fühlen uns durch die Person jetzt geschädigt, oder befürchten das für die Zukunft. So belegen wir die Personen mit Schimpfwörtern, üben Kritik an der Haltung oder Lebensführung. Auch Menschen anzuschreien gehört in diese Kategorie. Wenn Menschen ständig verletzt oder herabgewürdigt werden ist dies auch hier auf vergangene Handlungen, wie etwa Menschen mit Tiernamen zu belegen, zurückzuführen. Also eine karmische Auswirkung.

4. Die sinnlose Rede ist gegeben, wenn die Rede keine Bedeutung hat. Das Gesagte ist für niemanden wirklich von Nutzen. Dazu gehört auch Klatsch und Tratsch. Sie stiehlt die Zeit und überlagert den Geist mit Unwichtigem. Manche Menschen leiden dann unter solchen Situationen in denen sie mit sinnloser Rede überhäuft werden. Dies ist eine karmische Wirkung der unachtsamen Rede.



Wir sollten aus diesen Gründen, den ganzen Tag über, unseren Beobachter einsetzen und auf unsere Handlungen achten. Sind sie positiv oder negativ. Wir sollten alles was wir sagen möchten, vorher durch die drei Siebe geben und somit überprüfen. Auch sollten wir uns wieder und wieder mit den Dharma Erklärungen befassen und so unseren Geist schulen.

Die Worte des Buddha: „Begehe nicht eine einzige unheilsame Tat, vollführe in rechter Weise heilsames Tun und zähme deinen Geist. Das ist die Lehre des Erwachten.“

Die drei Siebe des Sokrates

Zum weisen Sokrates kam einer gelaufen und sagte: „Höre Sokrates, das muss ich dir erzählen!“

„Halte ein!“ – unterbrach ihn der Weise, „Hast du das was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?“

„Drei Siebe?“ fragte der andere verwundert.

„Ja guter Freund, lass sehen ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht. Das 1. Ist die Wahrheit. Hast du alles was du mir erzählen willst geprüft, ob es wahr ist?“

„Nein, es wurde erzählt und...“

„So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das was du mir erzählen willst gut?“

Zögernd sagte der andere: „Nein, ganz im Gegenteil...“

„Hm...“ unterbrach ihn der Weise, „So lass uns auch das dritte Sieb noch anwenden. Ist es notwendig, dass du mir das erzählst?“

„Notwendig nun gerade nicht...“

„Also“ sagte lächelnd der Weise, „wenn es weder wahr noch gut, noch notwendig ist, warum willst du es erzählen. Lass es uns vergessen und belaste dich und mich nicht damit.“



Gemeinsam weiterwachsen! Informationen vom Kloster Shide



Im letzten Newsletter vom Sommer berichteten wir bereits von unseren Plänen, einen Meditationsraum auf dem Gelände zu erbauen. Seither haben wir viele Gespräche geführt, über die Lage und die Bauweise nachgedacht und möchten heute ein paar Eindrücke, Visionen, Wünsche und Pläne mitteilen.

Ehrw. Thubten Choedroen - Mein Traum: ein Meditationsraum im Garten

Als ich neulich im Garten meine Gehmeditation machte, stellte ich mir vor, wo der Meditationsraum stehen könnte und wie er ausgestattet sein könnte. Ich sah ihn geistig schon vor mir, dahinter das kleine Wäldchen zum Feld hin. Dort zwischen den Bäumen könnten einige Leute zelten, habe ich gedacht, so wie die jungen Bauleute während des Baus des ersten Hauses gezeltet haben. Ich stelle mir den Meditationsraum mit einem Vorraum vor mit Toilette, Garderobe und einer Tee-Ecke, wo auch Rituale vorbereitet werden können und vielleicht noch ein Zimmerchen zum Übernachten.

Den Meditationsraum selber stelle ich mir so geräumig vor, dass ca. 12-15 Menschen gut sitzen können mit ausreichend Platz für Niederwerfungen, Gehmeditation oder Streckübungen. Der Raum selber soll hell, ruhig und luftig sein und





Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

zum Sitzen einladen. Die schöne Statue vom Tausendarmigen Avalokiteshvara bekommt dort ihren Ehrenplatz, zusammen mit anderen Abbildungen vom Buddha.

Bis jetzt finden unsere tägliche Rezitation und Meditation im Privatbereich der Nonnen statt. Als Ehrw. Namgyäl Chökyi und ich das erste Haus planten, war uns klar, dass ein separater Meditationsraum notwendig war. Unsere Baufirma hat dafür vorgesorgt, indem Leerrohre unter dem Fundament nach hinten gelegt wurden. Diese können nun für den Meditationsraum freigelegt und benutzt werden.

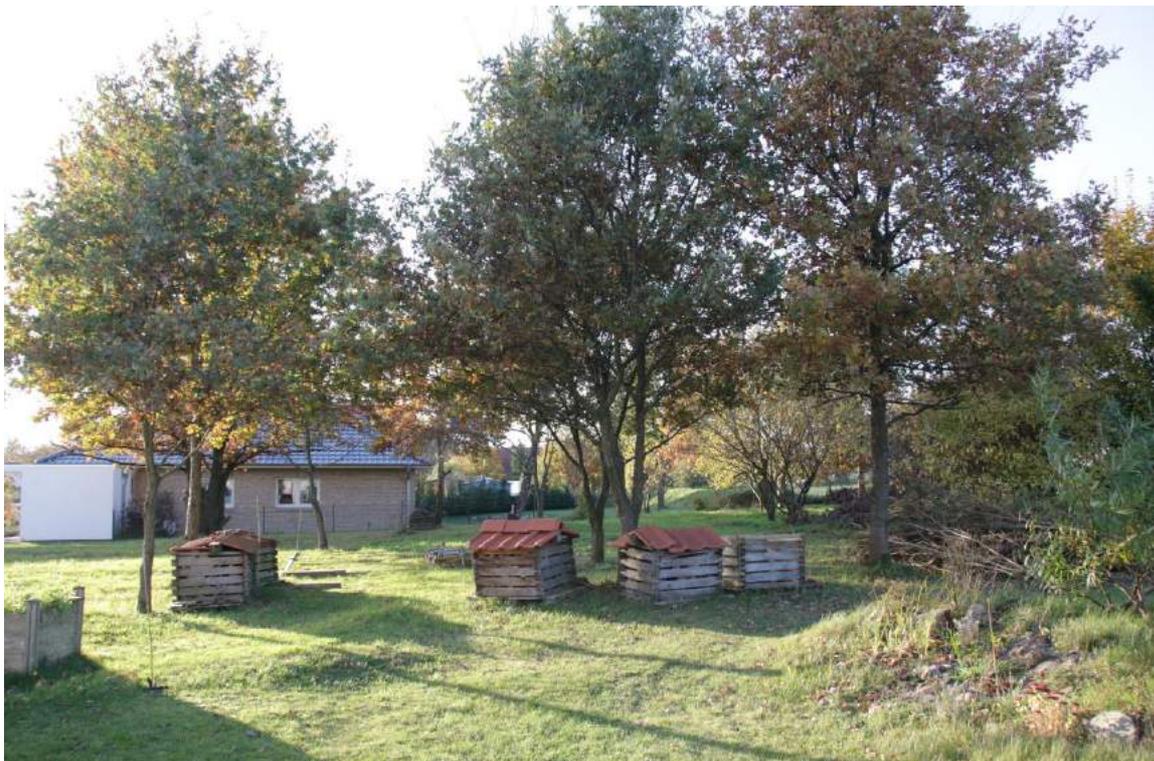
Möge es uns gelingen, unseren Traum vom Kloster einen Schritt weiter zu gestalten!

Dana Wiebke Köhn (Vorsitzende des Vereins) – Es ist soweit!

Es ist soweit! Wir planen einen neuen Bau im Garten des Klosters: ein Meditationshaus. Damit erfüllen wir den Nonnen einen Wunsch, den sie schon beim Bau des Haupthauses hegten: einen Ort, an dem sie Besucher:innen und Interessierte willkommen heißen können, an ihrer Praxis teilhaben lassen oder gemeinsam den Dharma studieren können. Ein Tempel ergänzt die Wohnhälften des Haupthauses auf wunderbare Weise, er schützt den Wohnraum der Nonnen und öffnet das Kloster für eine größere Zahl von Besucher:innen. Das Abhalten von Meditationen, Seminaren, Vorträgen oder Klausuren schafft eine neue Intensität der spirituellen Begegnung, das Kloster zeigt sich noch stärker als ein Ort, an dem der Dharma lebt und praktiziert wird.

In langen Gesprächen mit dem langmütigen und einfühlsamen Architekten Alfons Bauer-Ohlberg aus Lüneburg haben wir unsere Vorstellungen immer wieder konkretisiert, budgetiert und an die baulichen Gegebenheiten angepasst. Bis jetzt ein Bauplan entstanden ist, der dem Amt zur Bewilligung vorliegt. Ein freudvoller Prozess, der getragen war von der Vorfreude auf einen eigenen Tempel.

Wir freuen uns schon darauf, euch dort begrüßen zu können.





Und übrigens ...

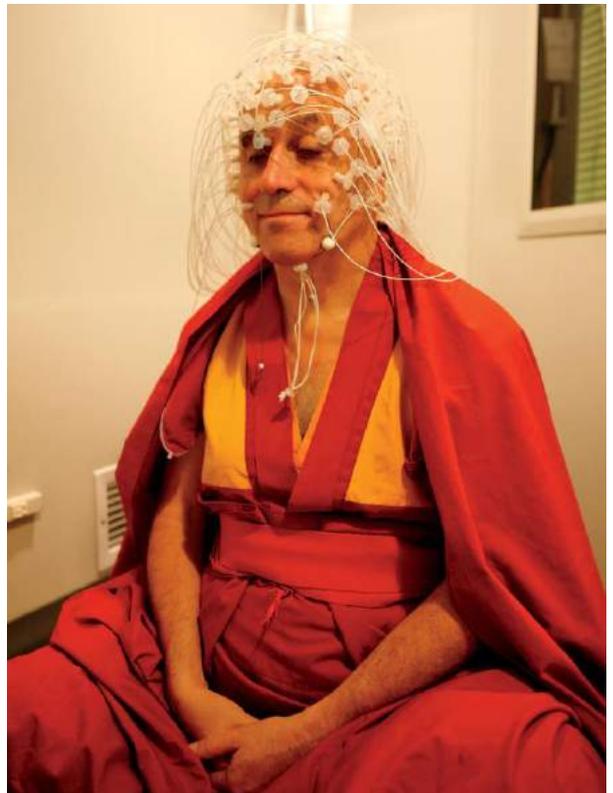
Matthieu Ricard – tibetische, traditionelle Meditation und Neurowissenschaft **Beitrag von Bettina Föllmi-Zinnenlauf**

Der 1946 in Frankreich geborene Mönch der tibetischen Nyingma-Tradition Matthieu Ricard ist dem europäischen Publikum schon lange bekannt. Zusammen mit Wolf und Tanja Singer hat er viele Studien unternommen und Vorträge gehalten, über den neurowissenschaftlich nachweisbaren Nutzen der Meditation. Bekannt sind Bilder von ihm, wie er in traditioneller Mönchsrobe, den Kopf mit einem Netz von Knöpfen übersät, ein Elektroenzephalogramm (EEG) macht, während er selber meditiert.

In den Studien wurden 3 verschiedene Meditationsinhalte untersucht – Konzentration auf den Atem, einen Ton/ein Geräusch oder auf eine Mantra-Rezitation, dann eine Achtsamkeits-Meditation, bei der man versucht, den Geist zu öffnen, und schließlich Shamata, die konzentrative, speziell auf 1 bestimmtes Objekt (z. B. den Buddha, ein Lichtobjekt oder ein anderes Objekt) fokussierte Meditation. Wenn der Meditierende angewiesen wurde, speziell über Mitgefühl, liebende Güte zu meditieren konnte auf dem EEG sichtbar gemacht werden, welche Rezeptoren aktiver wurden im Gegensatz zu einer „normalen“ Situation. So können bei solch erfahrenen Meditierenden tatsächlich Veränderungen in der Gehirnstruktur wissenschaftlich nachgewiesen werden. Während wir Laien vielleicht einen allgemeinen Zustand des Wohlbefindens durch regelmäßige Meditation feststellen, ist dies wissenschaftlich tatsächlich nachweisbar. Es gibt eine Vielzahl von Artikeln und Büchern über dieses Thema, die Interessierten Auskunft geben können.

Tibetische Lamas und Meditationsmeister sind aber durchaus überrascht, dass wir im Westen der Überzeugung sind, der Geist hätte seinen „Sitz“ im Kopf oder im Gehirn. Für sie ist der Geist im Herzen.

Was für uns Laienpraktizierende und an Buddhismus Interessierten jedoch sicher hilfreich ist, dass gerade in Lebenssituationen, die einen herausfordern, eine bereits im Voraus eingeübte Meditationspraxis von großem Nutzen sein kann. Idealerweise hat man vor Eintreten des schwierigen Moments schon viel Erfahrung mit der Meditation, der Beruhigung des Geistes gesammelt. Im Idealfall hat man bereits Techniken erlernt, die helfen können, Angst, Stress oder unheilsame Geisteszustände in der Meditation zu erkennen und zu transformieren, so dass man selbst aus schwierigen Situationen mit gestärktem Geist hervorgehen kann.





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 84 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 22 erscheint im März 2022. Er ist dem Thema „**Hindernisse auf den Pfad mitnehmen und überwinden**“ gewidmet.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie von Herzen alles Gute und viel Glück sowie beste Gesundheit im neuen Jahr!