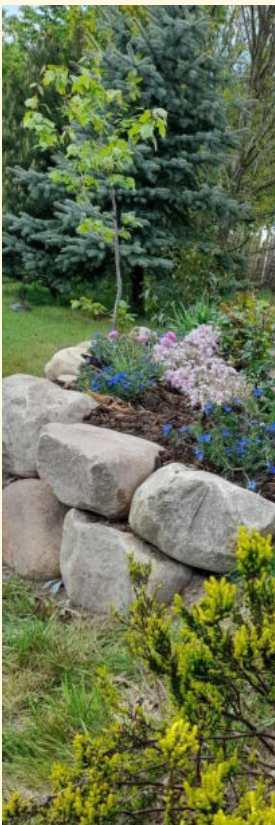




Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Newsletter Juni 2023



Vom Bauen am Tempel des Lebens und vom Bauen eines Meditationshauses: *Auf dem Weg zum Sinn, zu menschlicher Fülle und geistiger Bestimmung Beitrag der Ordinierten des Klosters Shide*

Das Buddhistische Nonnenkloster Shide ist Teil und zugleich Spiegel der Gesellschaft.

Für viele Menschen ist es wichtig, sich in ein größeres Ganzes eingebunden zu fühlen. Viele fühlen sich auch von den wachsenden Anforderungen der postmodernen Gesellschaft und von der materialistischen, geprägten Welt befremdet. Das Kloster Shide will Halt geben und ein Teil einer solidarischen Gemeinschaft sein, in der Anteilnahme und Unterstützung für Menschen mit Fragen zum Sinn des Lebens ihren Platz haben. Es spricht dafür, sich für Orte des Innehaltens und des Rückzugs einzusetzen, in denen sich Menschen sammeln können. Viele Menschen empfinden sich in unserer Wohlstandsgesellschaft abgehängt und als Verlierer, finden jedoch in einem spirituellen Kontext zurück zu ihrer Mitte.

Es gibt immer mehr Menschen, die sich in ihrem Leben auf etwas Wesentliches besinnen wollen. Sie sehnen sich danach, mit etwas Bedeutungsvollem in Kontakt zu kommen. Ein Kontakt, der nicht im Lärm der Welt unterzugehen droht. Dazu kommt, dass viele Menschen sich nicht vorstellen können, dass die sichtbare, „objektive, relative“ Realität das Einzige ist, was sie im Leben erwartet.

Unsere Erfahrungen als Ordinierte im Austausch mit jüngeren und älteren Menschen, die unser Kloster aufsuchen oder mittels Zoom-Meeting mit uns in Kontakt sind zeigen, dass der Durst nach innerem Halt im Leben, nach etwas, das dem Leben Sinn gibt, zunimmt.

Mitgefühl, die Grundlage des Wohlergehens

Es kann gut sein, dass im Kloster Shide Buddhisten und Yogis auf Christen treffen, Tantriker auf Sufis, Karriereorientierte auf Träumer, Konservative auf Alternative. Es gilt der Grundsatz: *Ehre, was anderen wertvoll ist*. Es geht um gegenseitiges Wohlwollen, Respekt und Freundlichkeit. Niemand darf wegen seiner Hautfarbe, Religion, Herkunft, Überzeugungen, seinem sozialen oder wirtschaftlichen Status sowie seinem Geschlecht ausgeschlossen oder benachteiligt werden. Die Würdigung der Einzigartigkeit und Individualität jedes Menschen einschließlich seiner besonderen Fähigkeiten und Bedürfnisse steht im Kloster Shide im Vordergrund.

Fürsorge, Wärme und Freundlichkeit

Viele Menschen gehen davon aus, Mitgefühl sei ein Ausdruck von Religiosität. Dem ist nicht so. Mitgefühl spielt zwar in der Ethik der Lehre Buddhas eine zentrale Rolle, aber sie ist keine religiöse Tugend wie die Tugenden des Achtfachen Pfades.

Wenn Mitgefühl oder Warmherzigkeit in uns entstehen, ist es, als würde eine innere Türe aufgehen. Mitgefühl verringert unsere Ängste, stärkt unser Selbstwertgefühl und gibt uns eine innere Kraft. Es öffnet uns für andere, erzeugt eine Verbundenheit mit ihnen und gibt das Gefühl, einen Sinn und Zweck im Leben zu haben. Es verschafft uns darüber hinaus Abstand zu unseren eigenen Problemen. Das Buddhistische Nonnenkloster Shide ist somit ein Ort für alternative Sichtweisen und herzliche, humorvolle Begegnungen.



Nachhaltiger Umgang mit der Natur

Das kleine Kloster Shide liegt in der Lüneburger Heide und ist ein Ort der Stille, des Rückzugs und der Muße. Es ist jedoch auch ein Ort der Gemeinschaft und der Begegnung, wo man im Einklang durch Achtsamkeit, Meditation, Körperarbeiten oder Kreativität mit der Natur ist. Mithilfe der Lehre Buddhas und der Fragen des Lebens wird nach innerem Frieden und Harmonie gesucht, um mit Krisen, störenden Emotionen, akuten Veränderungen, mit dem Altwerden, mit einer Krankheit, mit dem Tod umgehen zu können. Die Empfehlungen großer Meister und Meisterinnen aus dem Mahayana und Vajrayana, insbesondere der Gelug- und der Drikung Kagyü-Tradition ist uns allen eine wertvolle Stütze.

Ethik gehört zum Alltag

Ethik ist nicht einfach nur eine Frage des Wissens. Der wichtigste Aspekt ist vielmehr das Handeln des Geistes (z.B. dem Willen, anderen nicht zu schaden), der Sprache (z.B. nicht zu lügen) und des Körpers (z.B. nicht zu stehlen). Aus diesem Grund nützt selbst ein differenziertes ethisches Verständnis wenig,

wenn es im Alltag nicht umgesetzt wird. Ein edles Leben setzt nicht nur voraus, dass wir uns bewusst eine ethische Einstellung aneignen, sondern wir müssen darüber hinaus wirklich bereit sein, innere Werte zu entwickeln und sie zur Grundlage unseres Handelns zu machen.

Hinsichtlich der Frage, wie man eine ethische Einstellung im täglichen Leben praktisch umsetzt, ist es hilfreich, diese praktische Umsetzung als einen Prozess zu sehen, der drei Aspekte oder Ebenen umfasst. Wie in einigen klassischen buddhistischen Schriften ausgeführt, sind dies: eine Ethik der Zurückhaltung – bewusst vermeiden, anderen tatsächlichen oder möglichen Schaden zuzufügen; eine Ethik der Tugend – unser positives Verhalten und unsere innere Werte aktiv zu pflegen und weiterzuentwickeln; eine Ethik des Altruismus – unser Leben ehrlich und selbstlos dem Wohl anderer zu widmen.

Diese drei Stufen sollten, um ihren Zweck zu erfüllen, in Bezug zu unserem Verhalten als Ganzes gesehen werden, also nicht nur auf unser äußeres Tun bezogen werden, sondern auch auf das, was wir sagen und letztendlich sogar auf das, was wir denken und beabsichtigen. Von diesen Ebenen unseres Verhaltens – körperlich, sprachlich und gedanklich – ist die geistige Ebene als Ursprung von allem, was wir tun und sagen, die wichtigste.



Das Meditationshaus ist ein Ankerpunkt der Gemeinschaft

Das Ziel einer Meditation ist, das eigene Bewusstsein in eine positive, heilsame Richtung zu führen. Und aus eben diesem Grunde ist ein Haus, in dem das Bewusstsein in eine positive, heilsame Haltung geführt wird, «ein Ankerpunkt der Gemeinschaft». In dieses Haus kommen Menschen, um sich auf ihre Werte, ihre Qualitäten und Ressourcen zu besinnen. Ihr Körper ist «ein Tempel» in dem ihre Buddhanatur weilt. Das Bewusstsein ist etwas Besonderes. Es ist in ständiger Veränderung und Kontinuität.

Die verschiedenen glücklichen und schmerzhaften Gedanken und Gefühle sind situationsabhängig, bedingt von inneren und äußeren Zuständen. Sie entstehen in einem bestimmten Moment und verschwinden aber auch bald wieder. Sie sind nicht von Dauer. Was zum Glück und zum Leiden führt, liegt in unserem eigenen unwissenden Geist selbst.

Bei vielen Menschen arbeitet der Geist hart und viel, aber meistens in Hinblick auf Effizienz und Nützlichkeit. Damit stellt sich das Bewusstsein selbst in den Dienst des angestrebten Resultats. Wie alle Dienstboden gibt er die eigene Unabhängigkeit auf. Die Buddha-Lehre spricht von einer anderen Form geistig-spirituellen Lebens, das losgelöst und frei von dem Zwang ist, ein bestimmtes vorgegebenes weltliches Ziel erreichen zu müssen. In gewisser Weise drängt die fortschreitende Invasion des Materialismus geistiges Leben immer stärker zurück und schränkt es ein. Das Meditationshaus, dieser Ankerpunkt in der Gesellschaft, öffnet hierbei ein Fenster zur frischen Luft.

Mit der Unterstützung und dem Segen der Grünen Tara wird es uns gelingen, das Meditationshaus zeitnah zu errichten

Im Moment sind die Räumlichkeiten des Kloster Shide so ausgestattet, dass nicht mehr als fünf bis zehn Personen zusammen mit uns Ordinierten vor Ort praktizieren können. Das Meditationshaus, das von langer Hand und mit viel Engagement vom Vorstand des Buddhistischen Nonnenkloster Shide e.V. in die Wege geleitet wurde, ist in der Planungsphase.

Parallel zu den langwierigen organisatorischen Schritten, die mit Sorgfalt bedacht worden sind, braucht es ein gutes Omen, ein Vorzeichen von erbaulicher, unterstützender Kraft. Es geht darum, ein Energiefeld

aufzubauen, das mögliche Hindernisse abweist. Letzteres wird Dank unserer Praxis mit der Grünen Tara aufgebaut, zu der sich viele Dharmageschwister jeden Sonntag von 14:00 bis 15:30 Uhr über Zoom-Meeting, bis zum ersten Spatenstich vereinen. Sollte bei Ihnen der Wunsch entstehen, sich dazu zu gesellen, würde uns dies sehr freuen!

Besonderen Dank geht hier an Khen Rinpoche, Geshe Pema Samten, der uns die Praxis mit der Grünen Tara für das gute Gelingen des Baus des Meditationshauses, empfohlen hat.



Jigten Sumgön (1143 – †1217), der Gründer der Drikung Kagyü-Linie, die uns nahesteht, verweilte sieben Jahre in Klausur, ohne seine Gedanken an weltliches Belangen zu verschwenden. Während dieser Zeit erschien ihm die Grüne Tara, um ihn zu unterstützen. Mit Hingabe sang der große Yogi Jigten Sumgön aus Dankbarkeit spontan das nachstehende Wunschgebet, das nicht von seinem Intellekt verfasst wurde, sondern spontan aus seiner Verwirklichung entstanden war.

Es liegt uns sehr am Herzen, dass dieses Wunschgebet an die Grüne Tara unseren Geist im Tempel des Lebens und den Bau des Meditationshauses des Klosters Shide nährt. Möge dadurch die Grundlage für ein Wohlergehen aller Wesen geschaffen werden!

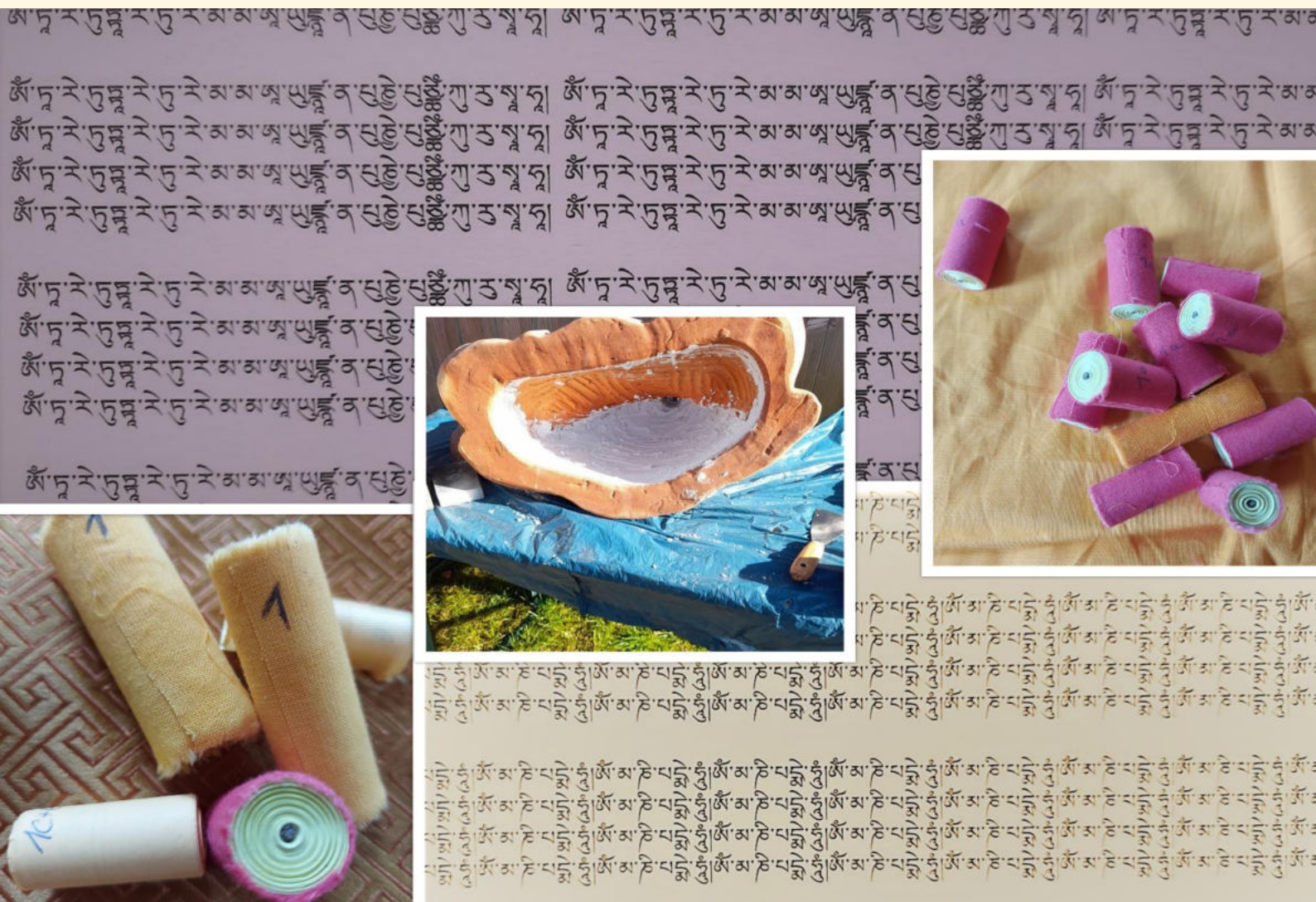
Buddhas Präsenz und Qualitäten im Garten des Kloster Shide spüren

Normalerweise sind die Qualitäten Buddhas jenseits unserer Begrifflichkeiten und Vorstellungen, man kann sie nur erahnen. Die Präsenz einer Buddha-Statue hilft dabei und ist eine wunderbare Stütze, den eigenen Geist zu entfalten.

Was die unermesslichen Qualitäten eines Erwachten alles enthalten, lässt sich an der nachstehenden Geschichte ermessen. Buddha Śākyamunī wurde einst ein riesiger Haufen verschiedener Reisgräser vorgelegt und er konnte zu jedem Reisgras sagen, aus welchem Gebiet, aus welchem Land sie kamen und zu wem sie gehörten. Qualitäten, die auf Grundlage des Zusammenspiels von Weisheit und Bodhicitta entstehen. Qualitäten, die auch wir Praktizierende mit der Zeit und durch stetes Üben, entfalten können.

Sich in der Nähe einer Statue vom Buddha Śākyamunī zu befinden, vor ihr zu stehen, ermöglicht uns Praktizierenden, sich seiner Weisheit und seinem Bodhicitta zu erinnern, beziehungsweise uns mit diesen Qualitäten zu verbinden. Im Garten des Kloster Shide ist eine Statue von Buddha Śākyamunī. Sie ist umgeben von Blumen, Gräser und Bäumen und wird oft nebst Menschen, auch von Tieren besucht.





Nachdem die Statue gereinigt und bemalt wurde, fällt in den kommenden Wochen das Befüllen und Segnen der Statue an. In den Körper der Statue werden Mantras auch Heilpflanzen, Weihrauch, Edelsteine, Kräuter und andere Gegenstände hinzugefügt, welche diese oben erwähnten Qualitäten widerspiegeln.

Die Schritte tragen dazu bei, Verdienste anzusammeln. Es würde uns sehr freuen, wenn wir dieses Ansammeln von Verdiensten mit unseren Dharma-Geschwistern teilen könnten. Dies besteht darin, dass es für alle möglich ist, mit uns, sei es direkt im Kloster Shide oder bei Ihnen zu Hause, Mantras zu rollen. Anweisungen, wie die Mantrarollen entstehen, sind im Rahmen eines kurzen Videos, das in unserer Homepage www.shide.de steht, zu finden. Das Material zum Rollen der Mantras schicken wir gerne zu, sobald Sie sich bei uns unter der E-Mail-Adresse angebote@shide.de oder per Telefon 05193 9638 455 melden.

Mit Freude zusammen unterwegs zu sein!

Ihr Kloster Shide

Das Wunschgebet



Im ungeborenen Dharmadhatu
Verweilt die ehrwürdige Mutter, die Gottheit Tara.
Sie gewährt allen fühlenden Wesen Glück.
Ich bitte sie, mich vor allen Ängsten zu schützen.

Weil man sich selbst nicht als Dharmakaya erkennt,
wird der Geist von den Kleshas überwältigt.
Unsere Mütter, die fühlenden Wesen, wandern in Samsara umher.
Bitte schütze sie, göttliche Mutter.

Wenn die Bedeutung des Dharma nicht im eigenen Herzen geboren ist,
folgt man nur den Worten in ihrer konventionellen Bedeutung.
Manche werden durch Dogmen getäuscht.
Bitte schütze sie, vollkommene Mutter.

Es ist schwierig, den eigenen Geist zu verwirklichen.
Manche verwirklichen ihn, aber praktizieren nicht.
Ihr Geist wandert zu weltlichen Aktivitäten.
Bitte schütze sie, göttliche Mutter der Achtsamkeit.

Nicht-duale Weisheit ist der selbst-geborene Geist.
Durch die Gewohnheiten, an Dualitäten festzuhalten,
sind manche gefesselt, ganz gleich, was sie tun.
Bitte schütze sie, Gottheit der nicht-dualen Weisheit.

Obwohl manche in der letztendlichen Bedeutung verweilen,
erkennen sie die wechselseitige Abhängigkeit von Ursache und Wirkung nicht.
Sie sind unwissend in Bezug auf die Wissensobjekte.
Bitte schütze sie, allwissende göttliche Mutter.

Die Natur des Raumes ist frei von Grenzen.
Nichts ist davon verschieden.
Dennoch verwirklichen die Praktizierenden und Lernenden dies nicht.
Bitte schütze sie, vollkommene Buddha-Mutter.

Das Meditationshaus

Phase 0 - Fortschritte in der Planung des Meditationshauses

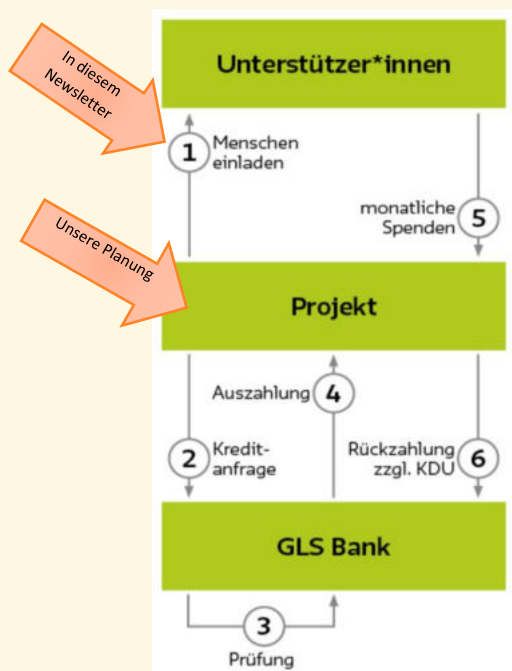
Die Planung des Meditationshauses geht voran. Nachdem wir verschiedene Kostenvoranschläge eingeholt und diese mit unseren Mitteln verglichen haben, können wir aktuell von einem neuen Fortschritt berichten.

Die Pläne sind fertig, ein Zimmerer im Ort Lünzen ist gefunden, der den Bau durchführen wird, so dass unser Architekt jetzt den Bauantrag stellt. Zunächst werden wir den Sockel, die Außenwände und das Dach bauen – einen Schuhkarton sozusagen. Der Innenausbau muss noch warten. Er wird – angepasst an unsere finanziellen Möglichkeiten – Stück für Stück in den nächsten Jahren ausgeführt werden. Im Newsletter vom Sommer 2022 haben wir Ihnen eine computeranimierte Darstellung des Hauses geschickt.



Für den Bau der Außenschale liegt ein großer Teil des Geldes dank Ihrer Spenden in den letzten Jahren schon bereit. Für den noch fehlenden Betrag möchten wir – wie damals zum Kauf des Grundstückes – eine Leih- und Schenkgemeinschaft gründen.

Was ist das?



Die GLS- Bank bietet diese Form eines Gemeinschaftskredits an. Dafür suchen wir für unser Projekt Personen, die bereit sind, unseren Bau mit einer monatlichen Gabe zu unterstützen, über einen festen Zeitraum von 5 Jahren.

Wenn jemand zum Beispiel 30 € pro Monat spenden möchte, wären das in 5 Jahren 1.800€, dieses Geld würden wir von der GLS- Bank im Voraus bekommen.

Um unsere Zielsumme von 50.000 € zu erreichen, brauchen wir etwa 840 € monatliche Spenden über 5 Jahre.

Jede teilnehmende Person bekommt im ersten Jahr eine Spendenquittung über die gesamte Summe, die in den 5 Jahren gespendet wird.

Ab 10 € monatlich ist eine Teilnahme möglich.

Die Bank nimmt für diesen Kredit keine Zinsen, lediglich eine kleine Kostendeckungsumlage (KDU). Wer macht mit? Wer möchte Teil dieser Leih- und Schenkgemeinschaft sein und zum Bau des Meditationshauses in dieser Form beitragen?

Bitte schicken Sie im Falle Ihrer Bereitschaft eine E-Mail an nonnenkloster@shide.de. Wenn Sie dabei sein möchten, melden Sie sich bitte unbedingt bis zum 30. Juni. Anfang Juli wollen wir die Unterlagen zur Bank schicken, damit der Bau vorangeht.

Ich freue mich auf Ihre Nachricht! Ich bin mir sicher, dass wir das schaffen!

Ihre Dana W. Köhn

1. Vorsitzende des Buddhistischen Nonnenklosters Shide e.V.

Vorankündigung der Inhalte der drei kommenden Newsletter des Nonnenklosters Shide e.V.:

September 2023: Die Ethik des Unterlassens von Schaden

Dezember 2023: Die Ethik Heilsames zu tun

März 2024: Die Ethik anderen von Nutzen zu sein

Unter den Rubriken „das Aktuelle“ und „das Programm“ auf unserer Homepage www.shide.de finden Sie Informationen zu unseren Angeboten und Kursen.

