



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Newsletter Herbst/Winter 2023



Mitteilung an unsere Freunde, Sponsoren, Studenten bezüglich unseres geplanten Baus des Meditationshauses

Wir haben an dieser Stelle von unserem Vorhaben berichtet, ein Meditationshaus auf das Grundstück des Klosters Shide zu bauen.

Unsere ambitionierten Planungen für diesen Bau mussten wir leider beiseitelegen. Unsere Planungen umfassten ein Gesamtvolumen, das wir letztlich doch nicht finanzieren konnten. Die Bedingungen der Geldgeber hatten sich gewandelt, und wir haben den Fehler gemacht, nicht rechtzeitig genauer nachzuhaken. Insofern eröffnete sich uns kurz vor dem ersten konkreten Schritt, den Bauantrag zu stellen, dass wir doch nicht wie geplant Schritt für Schritt - bauen-finanzieren-bauen usw. - vorgehen können. Das ist ein harter Rückschlag für uns; wir waren schon so weit gekommen.

Jetzt werden wir uns einmal sortieren, unsere Kräfte sammeln, das Ganze sacken lassen und dann sehen, wie es weitergeht. Wir werden uns für den anstehenden Prozess Supervision nehmen, um dies alles zu verarbeiten und daraus zu lernen.

Für einen neuen Anlauf - wie der auch immer aussehen mag - werden wir uns zudem auch weitere professionelle Unterstützung holen. Unser Schatzmeister hat sich an die Spenderinnen gewandt, so dass die Summen gut versorgt werden. An alle einen großen Dank, die uns mit Spenden, Rat & Tat und in Gedanken dabei unterstützt haben.



Die Ethik des Unterlassens von Schaden

Ein Text von den Ordinierten des Klosters Shide

In Bezug auf bestimmte Formen des Verhaltens, die offensichtlich anderen schaden, stimmen alle großen Religionen und humanistische Traditionen überein.

Töten, Lügen, Stehlen, unangemessenes Sexualverhalten und der Konsum von Substanzen, die den Geist beeinträchtigen, fügen anderen Schaden zu. Diese Handlungen sind zu unterlassen.

Bei der Ethik des Unterlassens von Schaden geht es um eine Ethik der Zurückhaltung. Bevor wir daran denken können, anderen aktiv Gutes zu tun, müssen wir sicherstellen, dass wir ihnen keinen Schaden zufügen, auch nicht durch ein Verhalten, das nicht direkt gewalttätig und verletzend ist.

Denken wir nur daran, wodurch die Natur, bzw. die Luft verschmutzt wird. Die Luftverschmutzung u.a. ist eine hauptsächlich vom Menschen verursachte Schadensquelle. Zu großen Teilen werden die Schadstoffe wie z. B. Feinstaub und Stickstoffdioxid über Verbrennungsprozesse in Kraftwerken, Industrie, Verkehr und Heizungen in die Luft gebracht, aber auch die Landwirtschaft verursacht Emissionen. Ferner sind es auch die von Firmen hergestellte Komponenten, die für technische Geräte unseres täglichen Gebrauchs, wie z.B. Lithium-Ionen, die Technik hinter Handy-Akkus, angeblich unverzichtbar sind. Jede Person, die diese Geräte benutzt, ist daher mitverantwortlich für die Umweltverschmutzung und übt damit einen negativen Einfluss auf das Leben anderer aus.

Bedauerlicherweise ist es also ohne weiteres möglich, dass wir anderen durch unser Tun direkt Schaden zufügen, ohne dass dies je in unserer Absicht lag. Es ist aber möglich, diesen Schaden, den wir im täglichen Leben verursachen, zu minimieren. Dies tun wir, indem wir uns bei unserem Verhalten auf unser Urteilsvermögen verlassen und dem Verantwortungsgefühl und dem Mitgefühl folgen, das sich mit dem aus unserem Urteilsvermögen gewonnenen erweiterten Bewusstsein einstellt.

Leid, das durch äußere Tätigkeiten verursacht wird - was jetzt in unserem Zeitalter der Sorgen ums Weltklima sichtbar ist -, nehmen wir mit Besorgnis wahr und stellen die Verbindung zur Ethik, dem verantwortungsvollen und mitfühlenden Handeln her.

Alle fühlenden Wesen sind empfindliche Geschöpfe, und es ist leicht, durch unbedachte oder barsche Worte andere zu verletzen. Auch können wir unsere Mitmenschen durch Unaufrichtigkeit, üble Nachrede oder boshafte Geschwätz verletzen.

Wir gehen davon aus, dass jeder von uns die Folgen solcher Gehässigkeiten schon einmal erfahren hat. Das Resultat dieser Handlungen ist, dass dabei die Liebe und das Vertrauen untergraben werden. Unselige Missverständnisse erhalten damit Vorschub, so dass sich Stress, Angst, Unbehagen und Zwietracht unter den Menschen entfalten. Wenn es darum geht, dass wir Schaden durch körperliches, sprachliches oder geistiges Tun vermeiden, finden wird nebst den fünf Tugendregeln¹ folgende Empfehlungen des indischen Philosophen Nāgārjuna² aus dem 2. Jahrhundert in seinem Text mit dem Titel „Die Juwelenkette: Buddhistische Lebensführung und der Weg zur Befreiung“.



Nachstehend eine kurze Aufzählung dessen, was Nāgārjuna unter einer unethischen Lebensführung unabhängig von Zeitgeschehen und kulturellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, versteht:

- sich durch Vorspiegelung falscher Tatsachen Anerkennung, Status und materielle Güter zu verschaffen;
- Mitmenschen durch schöne Worte täuschen, um Dinge von ihnen zu bekommen;
- Besitztümer anderer preisen, in der Absicht sie selbst in eigenen Besitz zu bringen;
- Sich etwas mit Gewalt aneignen, das anderen gehört;
- Den Wert dessen, was man in der Vergangenheit erhalten hat überhöhen, in der Hoffnung, dass man mehr bekommt.

Der indische Meister Nāgārjuna gilt nach dem Buddha als bedeutender Lehrer des Buddhismus. Seine Schrift, „Die Juwelenkette“ ist das Grundlagenwerk der buddhistischen Lebensführung, auf dem spätere Meister wie Śāntideva³ aufbauen und aus dem der 14. Dalai Lama heute oft zitiert. Jeffrey Hopkins⁴

¹ Die formale Annahme der **fünf Tugendregeln**: (Pali: *pañca-sīla*) erfolgt durch das Einbinden jeder Tugendregel im Alltag, um Schaden zu unterlassen:

1. Ich nehme Abstand davon, Leben zu nehmen oder zu verletzen;
2. Ich nehme Abstand davon, etwas zu nehmen, was mir nicht gegeben wurde;
3. Ich nehme Abstand davon, bewusst die Unwahrheit zu sprechen;
4. Ich nehme Abstand davon, mich sexuell missbräuchlich zu verhalten, was andere beschämt und verletzt;
5. Ich nehme Abstand davon, meinen Geist durch berauschende Mittel zu trüben;

² Nāgārjuna: Juwelenkette, Buddhistische Lebensführung und der Weg der Befreiung; Jeffrey Hopkins: Diederichs Gelbe Reihe 2006; ISBN 9783720527545

³ Śāntideva: (Ende 7. - Mitte 8. Jhn. Chr.) war ein buddhistischer Mönch, Philosoph und Dichter, dessen Überlegungen zur Gesamtstruktur buddhistischer ethischer Tugenden ein Maß an Allgemeingültigkeit und theoretischer Kraft erreichen, das anderswo im indischen Denken kaum zu finden ist. Seine Schriften hatten großen Einfluss auf die Entwicklung der tibetischen Religionstradition. Obwohl Śāntideva wiederholt bestritt, etwas Originelles gesagt zu haben, könnten seine beiden Hauptwerke (*Bodhicaryāvatāra* & *Śikṣā-samuccaya*) dennoch den bedeutendsten Beitrag der buddhistischen Tradition zum globalen Unternehmen der ethischen Theorie darstellen.

⁴ Jeffrey Hopkins: (1940 geboren) ist ein amerikanischer Tibetologe. Es ist emeritierter Professor für tibetische und buddhistische Studien an der University of Virginia, wo er seit 1973 mehr als drei Jahrzehnte lang lehrte.



machte die Schrift von Nāgārjuna in seiner ursprünglichen Kraft erstmals für den Westen zugänglich. Nāgārjuna lebte im 2. Jahrhundert n. Chr. in Südindien und begründete die wichtige buddhistische Lehre von der Leerheit. In der „Juwelenkette“ vermittelt er das Ideal des ethischen Lebens: Liebe, Mitgefühl, die Lehre vom Nicht-Schaden und von der gegenseitigen Hilfe. Er zeigt, wie positiv sich Mitgefühl und Weisheit auf das Zusammenleben der Menschen auswirken.

Im Zusammenhang mit einer ethischen Lebensführung im Alltag ist Rückbesinnung vonnöten, welche sich von der säkularisierten Technik zur Entwicklung von Achtsamkeit (MBSR) unterscheidet. Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist zu einem Trend geworden; damit scheint eine kritische Reflexion überfällig zu sein. Denn wie ist es ethisch zu bewerten, wenn Firmen Achtsamkeit strategisch einsetzen, um sie in den Dienst von Effizienz und Leistung zu stellen?

Die Rückbesinnung jedoch ist die Fähigkeit des Menschen sich geistig zu sammeln und sich auf diese Weise auf seine zentralen Werte und seine innere Motivation zu stützen. Diese Fähigkeit gehört zur Geistesschulung. Achtsamkeit wird in der buddhistischen Geistesschulung in Zusammenhang mit „sich erinnern“ gebracht und weist darauf hin, dass zum täglichen Handeln geistige Vergegenwärtigung gehört. Eine solche Vergegenwärtigung verringert die Wahrscheinlichkeit, dass wir unseren schlechten Gewohnheiten nachgehen, und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir Dinge unterlassen, die negative Folgen haben.

Bewusstheit heißt, sich im Hier und Jetzt des eigenen Verhaltens im Moment des Geschehens gewahr zu sein. Indem wir uns unserer Gedanken, Worten und Handlungen bewusst sind, schützen wir uns davor, Dinge zu tun, zu sagen oder zu denken, die wir später bereuen. Wenn wir zum Beispiel wütend sind und uns nicht eingestehen, dass die Wut unsere Gewahrsamkeit verzerrt, sagen wir vielleicht Dinge, die wir gar nicht so meinen.

Diese Rückbesinnung gegenüber unserem eigenen Verhalten und Handeln, Reden und Denken ist etwas, das wir nicht über Nacht lernen können. Sie entwickelt sich vielmehr allmählich. In dem Maße, in dem wir unseren Geist durch eine regelmäßige, spirituelle Praxis und längere Klausuren als Buddha-Natur erfahren, gewinnen wir schrittweise immer mehr die Kontrolle über unser Verhalten.

Die vorbereitenden Übungen des Ngöndro zum Beispiel fördern u.a. die Rückbesinnung, und wir empfehlen all unseren Dharma-Geschwistern, die sich für ein edles Leben entschieden haben, sich darauf einzulassen.

Ngöndro, die „Vorbereitenden Übungen für Mahāmudrā⁵“ sind ein wichtiger Zyklus von vier aufeinanderfolgenden Übungen, die im tibetischen Buddhismus einen zentralen Stellenwert einnehmen und häufig als Voraussetzung für das Erlernen bestimmter Meditationen des Vajrayana-Buddhismus gelten.

⁵ **Mahāmudrā**: Sanskrit für „Das große Siegel“, ist das zentrale Meditationssystem der tibetisch-buddhistischen Kagyü-Übertragung. Es ist eine Art Zusammenfassung des gesamten buddhistischen Meditationsweges und bietet einen roten Faden für den gesamten Meditationsweg von den Vorbereitungen bis zum völligen Erwachen. Dabei betont der Mahāmudrā-Ansatz besonders das Vertrauen in die bereits in uns liegenden Qualitäten, unsere „Buddhanatur“, die natürlich zum Vorschein kommt, wenn wir innerlich loslassen.

Durch Kontemplation der “vier grundlegenden Gedanken”, die Praxis von Zuflucht und Niederwerfungen, die Reinigungspraxis des Vajrasattva, das Mandala-Opfer und den Guru-Yoga auf die Übertragungslinie soll der eigene Geistesstrom gereinigt werden und mit dem Segen der Übertragungslinie in Kontakt kommen.

Dies ist wahrlich ein kostbarer Meditationsweg, wenn er ohne Unterbrechungen, das heißt auf der Grundlage einiger Monate der intensiven Übung mit vier Sitzungen am Tag praktiziert wird, Früchte u.a. zu Gunsten der Rückbesinnung, des ethischen Lebenswandels, trägt.

Es ist hilfreich, wenn wir unseren Mitmenschen mit Gedanken, Worten und Taten Gutes tun wollen, uns in einer Haltung freudiger Anteilnahme an den Leistungen und am Glück anderer erfreuen. Eine solche Haltung ist ein wirkungsvolles Gegenmittel gegen Neid und Missgunst, und fördert unsere Fähigkeit, anderen die Hand zu reichen, um uns auf sie einzulassen. S.E. Garchen Rinpoche⁶ weist oft darauf hin, dass freudige Anteilnahme die unaufwendigste, einfachste Art ist, die eigenen Tugenden zu fördern.



Das Unterlassen von Schaden – Fünf Silas

Ein Beitrag von Ayya Tisarani aus dem Kloster Sirisampanno

Von allem Bösen abzusteh'n, das Gute zu vermehren stets, der Hall dieser Worte von Buddha klingt seit 2500 Jahren immer noch in der Welt nach. Wenn wir in der Stille zuhören, berührt dieser Hall das Herz und wir kommen in Resonanz mit dem Dhamma. Aus dieser Berührung wächst Vertrauen für den Weg. Der erste Schritt beginnt mit dem Nachdenken, was heilsam, was unheilsam ist. Der zweite Schritt bekommt Kraft, wenn man zu erkennen beginnt, dass Heilung von dem Unterlassen von Schaden kommt. Die Motivation zur Übung der Silas wächst. Wir beginnen, die Silas in das Leben zu integrieren.

⁶ **S.E. Garchen Rinpoche:** ist ein Yogi und Weiser der Drikung-Kagyü-Linie und wird auch Garchen Triptrul Rinpoche genannt. Er wurde im April 1936 in Nangchen, Kham, geboren und gilt als Inkarnation von Siddha Gar Chodingpa, einem Herzensschüler von Jigten Sumgön, dem Gründer der Drikung-Kagyü-Linie, 13. Jh. Garchen Rinpoche lebt in Arizona, siehe: <https://garchen.net>.

Wenn Buddhas Hinweis, das Töten zu unterlassen und Lebewesen keine Verletzungen zuzufügen für uns klarer wird, merken wir, dass es alle anderen Silas in sich beinhaltet. Wenn wir keinem Wesen Schaden zufügen, nicht den anderen und ebenso nicht sich selbst, dann ist darin alles enthalten.



Von allem Bösen abzusteh'n,
Das Gute zu vermehren stets,
Zu läutern seinen eignen Geist:
Das ist der Buddhas Lehrgebot

Textquelle: Dhammapada 183

Dies bedeutet, die anderen Tugenden finden sich schon in der ersten Tugendregel wieder. Es ist wichtig, die Praxis so aufzubauen, dass wir über diese Empfehlungen, über die Methoden reflektieren und den Sinn, die Wirkung, versuchen zu ergründen. Der Sinn, die Tugend einzuhalten, wird klarer, wenn sich die Wirkung entfaltet. Die Stille des Geistes ist das Resultat vom Einhalten der Tugend.

Diese gegangenen Schritte vertiefen das Vertrauen für den Weg. Das Herz, gestützt auf die Silas, fängt an zu leuchten, Frieden breitet sich aus. Diese entstandene Stille und der friedliche Geisteszustand ist die beste Medizin für jegliche Krankheiten dieser Welt. Wenn jede Zelle des Körpers mit diesen heilsamen Qualitäten, die aus den Silas wachsen, durchdrungen ist, strahlt diese Kraft auch nach außen. Wenn das Innere sich verändert, verändert sich auch die äußere Welt.

Die vollkommene Entwicklung der Menschlichkeit ist die Verwirklichung von Tugend. Die vollkommene Befreiung eines Menschen ist das tiefe Erkennen der Unbeständigkeit, des Unzulänglichen, das daraus resultiert, und der selbstlosen Natur aller Phänomene. Die Silas sind die Basis für diesen Befreiungsweg.



Kontemplation

Wer nach Weisheit strebt,
das Gute wünscht und den Frieden sucht,
der sei kraftvoll und aufrecht,
sanft und bescheiden,
zufrieden und bedürfnislos.

Er lasse sich von weltlichen Dingen nicht überwältigen,
belaste sich nicht mit der Bürde des Reichtums.
Er sei Herr seiner Sinne,
klug und ohne Stolz
und hänge sich nicht an die Sippe.
Er tue nichts Niedriges, was die Weisen tadeln könnten.

Mögen alle Wesen glücklich, froh und sicher sein.
Alles, was lebt, ob schwach, ob stark,
lang, groß, kurz oder klein, sichtbar oder unsichtbar,
nahebei oder entfernt, geboren oder im Entstehen begriffen,
mögen alle Wesen glücklich sein.



Sich mit der Meditation vertraut machen

Text von den Ordinierten des Klosters Shide

Wir werden im Kloster Shide oft gefragt, was der Zweck der Meditation ist?

Das menschliche Wesen besteht aus Geist und Körper, und wir benötigen eine Möglichkeit, den Kontakt mit Beiden stärker ins Bewusstsein zu rufen, damit wir uns durch die tägliche Geistes Schulung zu einem edlen Wesen entwickeln können. Ein wichtiges Mittel dafür ist die Meditation.

Möchten wir uns einem spirituellen Leben widmen, brauchen wir einen entspannten, klaren Geist, verbunden mit der Erfahrung, wie sich Gewahrsein anfühlt. Um Gewahrtheit zu erreichen ist der Kontakt zu den Qualitäten des Körpers mittels Yoga⁷, die Verbindung mit der Qualität des Atemflusses durch Pranayama⁸ und das Eintauchen in die Qualitäten des grobstofflichen und subtilen Körpers, unabdingbar.

Im Moment ist unser Geist eher nur gelegentlich mit dem Körper und dem Atemfluss verbunden. Ferner ist es möglicherweise so, dass unser Spielraum, den Geist zu steuern, eher gering ist. Denn, unser Geist ist mit zahlreichen Gedanken und mit einigen Störgefühlen und Gefühlswallungen beschäftigt. Dies hat zur Folge, dass wir den Körper und den Atemfluss kaum spüren, dem es dadurch an vitaler, nährender Energie mangelt. Es ist dementsprechend von großem Nutzen diese Situation etwas zu verbessern, wollen wir unsere innewohnende Buddha-Natur erfahren.



Gegenwärtig beanspruchen uns die vielen Gedanken, und diese stehen unter dem Einfluss von Verblendung, Anhaftung und Ablehnung. Wir wissen aus den Erläuterungen der Lehre

Buddhas, dass die Kleshas/Geistesgifte schon in ihrem Wesen zu Leiden führen. Denn, ohne deren Auflösung werden laut dem Gesetz von Ursache und Wirkung die von uns unsere ausgeführten Handlungen des Körpers, der Rede und des Geistes ebenfalls zu unheilsamen Handlungen. Das Resultat ist eine endlose Kette von körperlichen und geistigen Leiden, selbst dann, wenn es sich nur um geringfügige Unannehmlichkeiten handelt.

Wenn wir nicht mehr der Macht unseres unsteten Geistes, unseres kränklichen Körpers und unseres disharmonischen Atemflusses ausgeliefert sein möchten und ohne Selbstbestimmung umherirren wollen, müssen wir Wege und Möglichkeiten suchen, um den Geist, den Körper und den Atemfluss in eine harmonische, ausgleichende Balance lenken zu können. Es ist erfahrungsgemäß nicht realistisch, einfach den Entschluss zu fassen und daran zu glauben, man könne unmittelbar, vielleicht in ein oder mehreren

⁷ Der Begriff **Yoga** kann sowohl „Vereinigung“ oder „Integration“ bedeuten, als auch sinnbildlich „als ein Joch anschirren, anspannen“ verstanden werden. Der Körper, Atemfluss und Geist werden zur Sammlung und Konzentration bzw. zum Einswerden mit angeschirrt. Da jeder Weg zur Selbsterkenntnis als Yoga bezeichnet werden kann, gibt es verschiedenen Yoga-Wege, die den jeweiligen Veranlagungen der nach Selbsterkenntnis Strebenden angepasst sind.

⁸ **Pranayama** (Skr. Prāṇāyāma bezeichnet die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen. **Prāṇā** ist eine Bezeichnung für die Lebensenergie. „Ayama“ kann mit „steuern“ oder auch mit „erweitern“ verstanden werden. Der Begriff „Pranayama“ bezeichnet also das bewusste Steuern und Vertiefung des Atemflusses durch Gewahrtheit und beständiges Üben. Da die Atmung Träger der Lebensenergie ist, kann man Prāṇā auch mit „Atem“ übersetzen – im ursprünglichen Gebrauch hat der Begriff jedoch ein größeres Bedeutungsspektrum. Eine fortdauernde Konzentration auf die Vorgänge der Atmung und bewusst ausgeführte Atemtechniken können die Prozesse des Geistes beeinflussen.

Tagen, die Beherrschung über Körper, Sprache und Geist erlangen. Dieses Ziel ist nur schrittweise und langfristig zu erreichen, und das Mittel dazu ist die Meditation.

Wer meditieren will, muss genau wissen, wie man meditiert, ohne sich in Fehlern und Täuschungen zu verfangen. Ein korrektes Verständnis wird sich nur einstellen, wenn man nicht nur Erläuterungen über Meditation hört und oder liest, sondern diese unter Anleitung erfahren werden kann.

„Zu Beginn sollte eine Yogini, ein Yogi die Voraussetzungen suchen, die ihr/ihm helfen können, die Meditation leicht zu verwirklichen. Die für die Entwicklung der Meditation Ruhigen Verweilens erforderlichen Voraussetzungen sind: in einem förderlichen Umfeld leben; unsere Begierden begrenzen und Zufriedenheit praktizieren; nicht in zu viele Tätigkeiten eingebunden sein; eine reine moralische Ethik bewahren; jedes Anhaften und alle anderen Arten begrifflichen Denkens beseitigen.“⁹



¹⁰ „Bloße ruhige verweilende Meditation kann unverfälschtes Gewahrsein nicht reinigen, noch kann sie die Verdunkelungen des Geistes beseitigen. Wenn auf richtige Weise mit Weisheit über Soheit/Tathātā ¹¹ meditiert wird, dann wird unverfälschtes Gewahrsein gereinigt (...).“

Lenken wir unsere Vergegenwärtigung auf das Gehen, Sitzen und so weiter und erfassen unsere Handlungen mit Gewahrsamkeit, dann werden Erinnerungskraft und Konzentration gestärkt. Diese Eigenschaften sind unerlässliche Werkzeuge für die Meditation. Hält die Vergegenwärtigung auch im Alltag aufrecht, stärkt man diese Kraft in den verschiedenen Handlungen. So stützen sich die Zeiten zwischen den Sitzungen und die Meditations Sitzungen gegenseitig.

Mit Bedacht und Umsicht den Weg zu geführten Meditationsformen und zu den dazu passenden Erläuterungen finden, ist ein Herzstück auf der Suche nach buddhistischer Spiritualität.

⁹ Quelle: **Die Essenz der Meditation**, praktische Erklärungen zum Herzstück buddhistischer Spiritualität; Seite 125; 14. Dalai Lama; Heyne Verlag, ISBN: 3-453-70024-7

¹⁰ Quelle: **Die Essenz der Meditation**, praktische Erklärungen zum Herzstück buddhistischer Spiritualität; Seite 163; 14. Dalai Lama; Heyne Verlag, ISBN: 3-453-70024-7

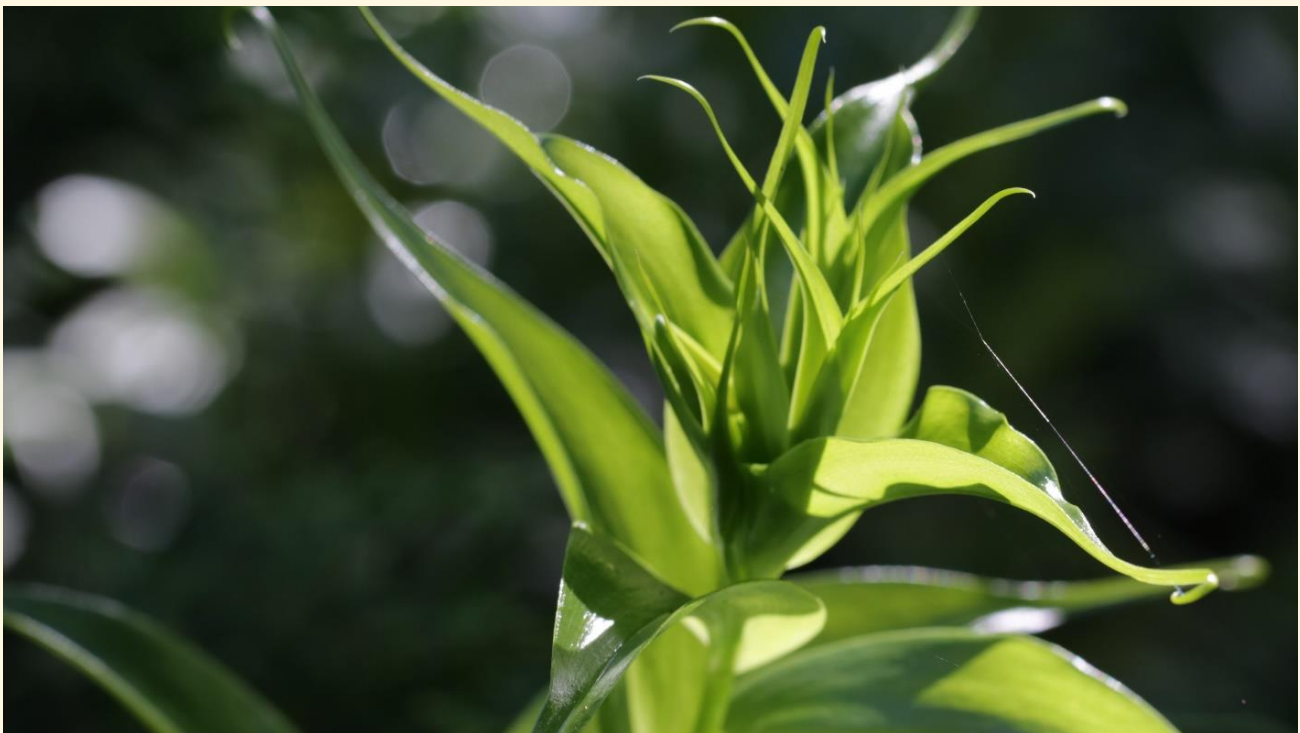
¹¹ **Tathātā**: Ein Begriff für die Form letztendlicher Wirklichkeit/Wahrheit, meist in Bezug auf den Aspekt der Leere bzw. der Wesenlosigkeit. In der buddhistischen Tradition heißt es Tathātā, lasse sich nur erfahren, nicht aber sprachlich realisieren. Wer die Realität in dieser Form erfährt, d.h. so, wie sie ist, hat nach buddhistischem Verständnis alle fehlerhaften Erkenntnisse überwunden. Der historische Buddha Siddhartha Gautama hat diese Ebene erreicht und nannte sich daher auch Tathāgata.

Willst du die unübertroffene Erleuchtung erlangen
Für dich und die ganze Welt,
Dann ist die Wurzel dafür
Das Erzeugen altruistischen Denkens,
Und eine Meditation die stabil und fest wie ein Gebirge ist.

Textquelle: Nāgārjuna; Fragen des Nārāyana

Sich mit der Meditation vertraut machen ist ein Angebot des Klosters Shide, das verschiedene Formen der Meditation beinhaltet. Sei es für Einsteigende, wie auch für Meditierende, die bereits länger auf dem Weg sind. Auf der Homepage unter der Rubrik „das Aktuelle“ stehen Interessierten unsere Angebote kostenlos zur Verfügung. Es würde uns freuen, Sie in diesem Kontext begrüßen und begleiten zu dürfen.

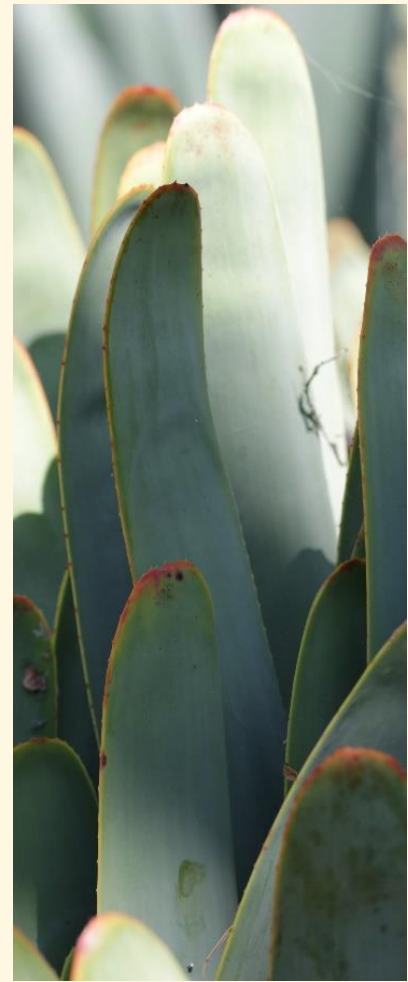
Mit Freude, Euer Kloster Shide!



Miksang – Kontemplative Fotografie

Ein Beitrag von Bettina Föllmi-Zinnenlauf

Während meiner Urlaubszeit überfällt mich immer wieder der Gedanke, dass ich nicht „richtig“ meditiere. Aufgrund von anderen äußeren Bedingungen bezüglich der Unterkunft, des Unterwegsseins, einem anderen Tagesrhythmus finde ich nicht die alltägliche Situation vor, wo und wie ich zu Hause in meinem eigens dafür eingerichteten Raum meditiere. Doch was ist eigentlich „richtig meditieren“? Kann man nur auf dem Meditationskissen sitzend meditieren, oder wenn man eine Gehmeditation im Wald macht? Kann man auch in Museen meditieren, während einer Wanderung oder einem Spaziergang in einem botanischen Garten? Meine Erfahrung spricht ein deutliches *Ja!* aus.



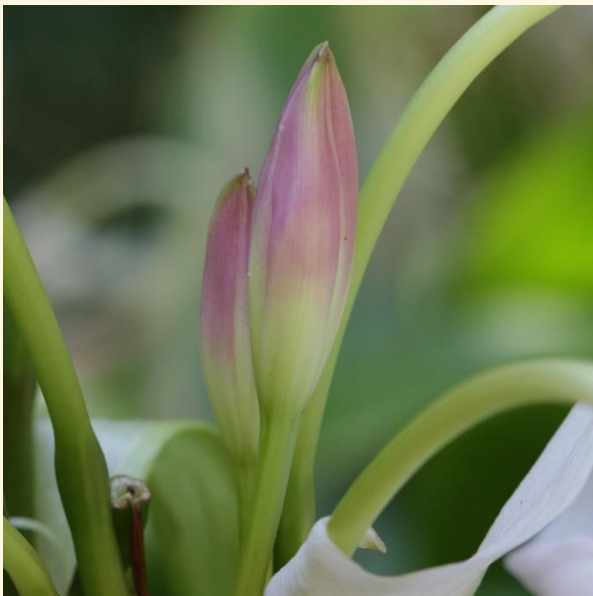
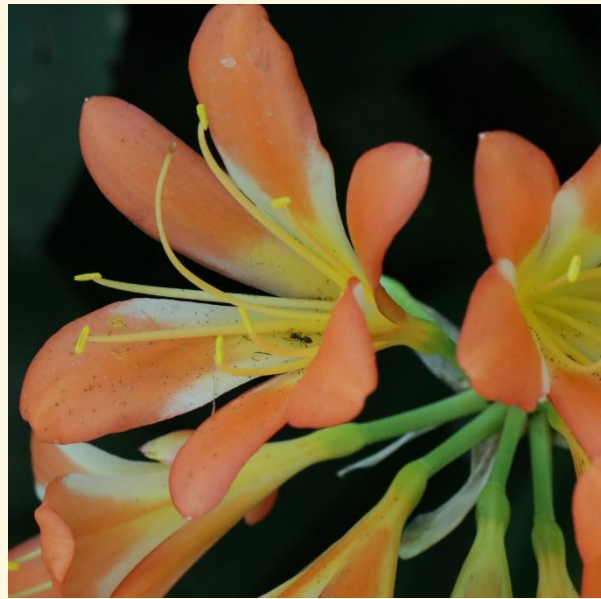
Meditative Fotografie oder Fotografierende Meditation?

Seit meiner Jugend fotografiere ich sehr gerne und habe mit konventionellen Anfängerbildern begonnen. Erinnerungsbilder, Landschaften, Portraits – einmal etwas gelungen, andere Male keine Meisterbilder. Später, auf Reisen und bei Museumsbesuchen habe ich dann bemerkt, wie ich einen anderen, neuen Blickwinkel eingenommen habe, nicht das Gesamtobjekt fotografierend, sondern einen frischen neugierigen Blick entwickelnd. So habe ich von einer Vase nicht mehr die ganze Vase „abfotografiert“, sondern sie eingehend betrachtend, eine besondere Färbung oder ein Teil der Vase in Fokus genommen. Dabei entstehen manchmal abstrakte Bilder von Formen und Farben, die einem gar nicht mehr zeigen, was für ein Objekt nun fotografiert wurde. Wenn man so konzentriert durch ein Museum geht, oder in einem botanischen Garten herumspaziert, nimmt man eine konzentrierte, ja nahezu meditative Haltung ein, indem man ganz bei der Sache ist, die man sieht, tut und wahrnimmt. Gerade auch Museen mit moderner



Kunst oder Design können tolle Gelegenheiten bieten, meditative Fotografie zu betreiben. Die Fotos im aktuellen Newsletter stammen alle von mir, als ich mich in den botanischen Gärten Madeiras achtsam und kontemplativ mit den Farben und Formen der Pflanzenwelt beschäftigt habe. Mittlerweile ist der Trend auch in vielen sozialen Medien aufgekommen, es gibt Facebook-Seiten, Blogs und Bücher mit und über „Kontemplative Fotografie“ oder auch sog. „Miksang-Fotografie“.

Der Begriff „miksang“ stammt aus dem Tibetischen und bedeutet so viel wie „gutes Auge“. Im Sommer-Heft von „Buddhismus aktuell“ gibt es einen sehr lesenswerten Artikel mit vielen Fotografien der Miksang-Fotografie-Spezialistin Hiltrud Enders, worin sie ihre Herangehensweise genau beschreibt. Der Artikel ist nachzulesen unter: <https://buddhismus-aktuell.de/artikel/miksang-alltagspoesie/>



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

Januar 2024: 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.