



Ein Zyklus-Angebot zur Herzensbildung von Mitgefühl und Altruismus



Quelle: Kloster Shide

Der Weg, den eine übende Person mit der Lehre und der Umsetzung der Lehre des Buddha beschreitet, ist geprägt von Werten, Weisheit und Mitgefühl. Es ist eine Reise zur weisen Herzensbildung.

Der Buddhismus befasst sich nicht nur auf mentaler Ebene mit Friedlichkeit und Gewaltfreiheit, sondern er versteht sich zutiefst als Realisierung dieser Themen. Das bedeutet praktisch, dass die Herzensbildung geübt und verwirklicht wird, um die Kraft des innen und äußeren Friedens durch Mitgefühl und Altruismus zu unterstützen.

Die Praxis des Mitgefühls und des Altruismus gibt uns innere Kraft, stärkt das Selbstvertrauen und die Geduld angesichts von Problemen, ohne dabei die Hoffnung und Entschlossenheit zu verlieren. Aus dieser mitfühlenden Perspektive unseres Geistes finden wir Lösungen für belastende Situationen, die wir durch eine begrenzte, selbstbezogene Sichtweise nicht gefunden hätten. Es geht um das Wahrnehmen unserer eigenen menschlichen Werte, unseres körperlichen und geistigen Potentials, die in jedem Leben und im Alltag von großer Bedeutung sind.

Indem wir auf dieser Reise die Wirklichkeit untersuchen und schauen, wie Glück und Leiden entstehen, wachsen in uns bestimmte Überzeugungen: Wenn wir andere schädigen oder die Rechte anderer ignorieren, werden wir selbst Leiden erleben. Wenn wir uns um andere kümmern, eine altruistische Einstellung entwickeln, werden wir selbst dadurch viel erlangen.

Mitgefühl und Altruismus als Herzensbildung hat uns durch viele Jahre der Übung mit der Lehre Buddhas bereichert. Erfahrungen, die wir gerne im Rahmen dieses "Zyklus-Angebotes" teilen und weitergeben möchten. Das Zyklus-Angebot „Mitgefühl und Altruismus als Herzensbildung“ besteht aus den Themenbereichen Werte, Weisheit, Mitgefühl und Altruismus und umfasst bis zu 20 Einheiten. Jede Einheit wird vom nachstehenden Team begleitet und beinhaltet Erklärungen, praktische, alltagstaugliche Übungen in Form von kurzen Meditationen und einem Austausch unter den Übenden.

Das Team, welches die Übenden begleitet, besteht aus Gelongma Namgyäl Chökyi, Bettina Föllmi, Silke Boenkendorf und Elisabeth Wessel.

Das Zyklus-Angebot ist kostenlos. Anmeldungen nehmen wir gerne unter angebot@shide.de bis zum 30. September 2025 entgegen. Der Link zum Zoom-Meeting-Raum wird erst nach der Anmeldung zugeschickt.

Die erste Einheit findet am Sonntag, den 19. Oktober 2025, von 14:00 bis 15:30 im Zoom-Meeting-Raum statt.