



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Newsletter Sommer 2025



Die Freude an der Entwicklung des Buddha-Dharma

Ein Text von Gelongma Namgyäl Chökyi, aus dem Schatz der mündlichen Belehrungen ihres Lehrers, S.E. Garchen Rinpoche, aus der Drikung-Kagyü-Tradition, nacherzählt.



S.E. Garchen Rinpoche

Die vielen verschiedenen buddhistischen Lehren, die in Indien vor rund 2500 Jahren aufkamen, werden in das dreimalige Drehen des Dharma-Rades eingeteilt.

In der ersten Phase der Entwicklung wurden die Vier Edlen Wahrheiten betont: die Wahrheit des Leidens, von der Ursache des Leidens, vom Aufhören des Leidens und vom Pfad, der zu diesem Aufhören führt.

Da die ersten beiden Wahrheiten, die Realität unserer Lebenserfahrung und unseres Alltags beschreiben (den Daseinskreislauf) und die anderen beiden alle Arten seiner Überwindung, gibt es nichts, was in dieser einfachen Klassifizierung nicht erhalten wäre.

Eines der wichtigen Konzepte, die während dieser Phase des ersten Drehens des Dharma-Rades offenbart wurde, war die Erklärung der vollständigen abhängigen und in gegenseitiger Beziehung stehenden Natur der phänomenalen Existenz. Dies ist die Grundlage für alle weiteren Entwicklungen des Buddha-Dharma.



Für Buddha-Dharma-Übende

Eine in die Tiefe gehende Analyse zu den Ursachen des Leidens zeigt, dass Leiden letztendlich durch die Vorstellung eines wirklich unabhängig existierenden Selbst zustande kommt. Denn, nach direkter Untersuchung durch Logik und Meditation, ist ein solches Selbst (Ich, Mein) nicht zu finden.

Unwissenheit ist das Festhalten an diesem Mythos des Selbst und am dualistischen Denken,

das daraus entsteht. Wenn wir dieses Selbst beschützen, haften wir an einer Illusion. Dieses Haften an einer Illusion hat oft zur Folge, dass belastende, emotionale Reaktionen aufkommen können. Dies führt zu Handlungen und zu ihren Konsequenzen, zum Leiden.

In der zweiten Phase der Entwicklung wurde der Fokus auf die Essenz von „Leerheit und Mitgefühl“ gerichtet, welche ab dem 1. Jahrhundert nach Chr. und danach über viele Jahrhunderte behandelt wurden.

Leerheit ist die Weiterentwicklung der Nicht-Existenz eines Selbst und der gegenseitig abhängigen Natur aller Phänomene. In der meditativen Versenkung wurde erkannt, dass nicht nur das Selbst leer von einer unabhängigen Existenz ist, sondern auch alle Phänomene.

Für Buddha-Dharma-Übende

- Das Fehlen einer unabhängigen Existenz der Phänomene ist Leerheit, und diese Wahrheit wird „letztendliche Wahrheit“ genannt.
- Auf der gewöhnlichen Ebene werden die gegenseitig abhängige Existenz der Phänomene und die Funktionsweise von Ursache und Wirkung als „relative Wahrheit“ bezeichnet.
- Die Weisheit ist das Gegenteil von Unwissenheit. Weisheit kann nicht durch philosophische Betrachtung allein, sondern wird durch die meditative Versenkung existentiell erfahren.

Mitgefühl ist die Erkenntnis, dass alle fühlenden Wesen in ihrem Leben mit Leiden verstrickt sind, weil ihnen genau dieses Verständnis von Leerheit fehlt.

- Ihr Leiden ist nicht zwangsläufig, aber es setzt sich endlos von selbst fort, sofern nicht Einsicht in dieses zyklische Muster erweckt wird.
- Eine Person, welche die wahre Natur der Leerheit zu verstehen beginnt, wird auf natürliche Weise weniger selbstbezogen und beginnen, Sorge für alle fühlenden Wesen zu empfinden, die auf gegenseitig abhängiger Weise existieren.

In der dritten Phase der Entwicklung stützt sich die Weiterentwicklung auf die beiden vorangehenden Phasen, aber mit einer weiteren Erfahrung, nämlich die **der Buddha-Natur, dem innewohnenden Potential für Erleuchtung**.

Diese Erkenntnis entspringt während einer meditativen Versenkung, einer Erfahrung des innewohnenden Gewahrseins, der Fähigkeit, die dem Geist innewohnt.

- Die Einsicht während Vipassana über Leerheit kann zu der Frage führen, ob 1) die wesentliche Natur aller Dinge leer von einem konkreten Selbst und anderen dualistischen Wahrnehmungen ist, oder 2) ob alles wirklich leer in und von sich selbst ist (ohne Wesenskern).
- Die Einsicht in die Essenz des innewohnenden Gewahrseins deutet auf den ersten Teil der Frage hin und wird in der tiefen meditativen Versenkung als Erfahrung der Buddha-Natur erlebt.
- Die Buddha-Natur ist ein integraler Bestandteil eines jeden fühlenden Wesens und verleiht ihm die Möglichkeit, Erleuchtung zu erlangen. Erleuchtung bedeutet also schließlich die Erkenntnis und die eigene vollständige Verwirklichung der Buddha-Natur.

Im alten Indien gab es sowohl ein hinduistisches als auch buddhistisches Vajrayana (Tantra), und es ist unklar, inwieweit sie sich gegenseitig beeinflussten. Die buddhistischen Tantras sollen von Buddha Śakyamunī gelehrt worden sein, indem er sich in je unterschiedlicher Form, zu besonderen Anlässen und für bestimmte Gruppen von Anhängern manifestierte.

- Die Betonung liegt auf der natürlichen Reinheit oder innewohnenden Vollkommenheit allen Seins.
- Um dies zu verwirklichen, pflegt die übende Person zu jeder Zeit eine reine Sicht oder erhabene Anschauung.

Der Buddha-Dharma der beiden ersten Drehungen wird den Sutren zugeordnet. Setzt die übende Person in ihrem Alltag geeignete Mittel um ihren Geist zu schulen, wie ihr Herz zu öffnen, orientiert sie sich an der nachstehenden Herzempfehlung der Großen Meister.

Begehe keinerlei unheilsame Handlung,
übe dich in verdienstvollen, heilsamen Handlungen,
bringe den eigenen Geist vollständig unter Kontrolle,
dies sind die Lehren des Buddha

Die Erkenntnis der Buddha-Natur, entstand aus der dritten Drehung, dem Vajrayana, dem Unzerstörbaren Fahrzeug. Ist der Geist ohne Konzepte von Sein oder Nicht-Sein, erfährt die übende Person die Leerheit als eine Art der Fülle. Auf dieser Ebene erlebt die übende Person die Verschränkung von Mitgefühl und Leerheit. Es entsteht eine leuchtende, strahlende Qualität des Wissens, eine reine Erkenntnis. Die eigentliche Natur des Geistes wird erfahren. Ab dieser Erfahrung sind die Schleier von Konzepten und Emotionen aufgelöst. Laut den Großen Meistern ist dieses strahlende Gewahrsein, die uranfängliche Grundlage aller Erscheinungen und Wahrnehmungen.

Die Sicht ist höher als der Himmel.
Die Erfahrung der Buddha-Natur
ist jenseits, was Worte fassen können.
Welch eine Freude!



Den Alltag mit den vier unermesslichen Herzensqualitäten speisen

Ein Text von den Ordinierten des Klosters Shide

Buddha Śākyamunī hat uns, den Buddha-Dharma-Übenden, die vier unermesslichen Qualitäten ans Herz gelegt: Liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Diese wertschätzenden Haltungen und Herzensqualitäten wurden als grenzenlos oder unermesslich bezeichnet, da sie sämtliche fühlenden Wesen, ohne eine einzige Ausnahme, einbeziehen.

Nähren die Buddha-Dharma-Übenden ihren Alltag mit den Herzensqualitäten, erfahren sie, dass die Ich-Bezogenheit der Liebe, die mit keinem Maß gemessen werden kann, Platz macht.



„Hört Freunde¹“, sprach Buddha Śākyamunī,
„ein Übender verweilt im Alltag, indem er die
erste Himmelsrichtung mit einem Herzen
durchdringt, das erfüllt ist von Liebe. Ebenso
durchdringt er die zweite Himmelsrichtung, die
dritte Himmelsrichtung und die vierte
Himmelsrichtung. Auch den Raum über sich und
unter sich durchdringt er. Seine Liebe strömt in
alle Richtungen, überall hin zu allen fühlenden
Wesen, ebenso wie zu sich selbst.
Ebenso durchdringt er alle sechs Richtungen mit
den Herzensqualitäten Mitgefühl, Freude und
Gleichmut.“

Dies ist eine der zentralen Einstellungen im Fahrzeug der Bodhisattvas mit der Essenz des Hervorbringens von Bodhicitta, dem Geist des Erwachens. Der relative, auf den Alltag bezogene Aspekt des Bodhicitta, ist der aus Mitgefühl geborene Wunsch, allen fühlenden Wesen zu helfen, das vollkommene Erwachen zu erlangen und der letztendliche Aspekt ist die Weisheit, welche die leere, nicht substantielle Natur aller Phänomene erkennt.

Das Erwachen, so S.E. Garchen Rinpoche, wird nicht durch Anstrengung erzeugt, sondern zeigt sich aufgrund des Wegfallens aller ich-bezogenen Fixierungen und aller verkehrten Annahmen über die Wirklichkeit. Die Präsenz der Herzensqualitäten offenbart, dass es sich um eine natürlich vorhandene Eigenschaft des Geistes handelt, die sich – *wie nach einem Naturgesetz* – immer zeigen, wenn es kein Ich-Anhaften gibt und der Geist somit völlig entspannt ist.

Ich-Bezogenheit, emotionale Verwirrung, karmisch bedingtes Leid und dergleichen Schleier können sich nur auf der Oberfläche festigen. Das Vordringen zur klaren, unverhüllten Wahrnehmung der Wirklichkeit ist ein zentrales Anliegen, dass wir in unserem Alltag unerlässlich üben können.

Auch Tiere verfügen über Herzensqualitäten

Die außergewöhnliche - und wahre - Geschichte einer Katze mit einer bemerkenswerten Gabe, stimmt zugleich freudig und nachdenklich.

Im Sommer 2007 machte der Kater Oscar weltweit Schlagzeilen. Und warum? Weil er weiß, wann die Patienten in dem Hospiz in Rhode Island, in dem er lebt, sterben werden. Oscar rollt sich auf ihren Betten zusammen, leistet ihnen Gesellschaft und ermöglicht es den Familien, am Ende bei ihren Lieben zu sein.

Die Aufgabe von Dr. David Dosa besteht darin, auf die medizinischen Bedürfnisse der Menschen einzugehen, sie zu behandeln und mit ihren Familien zu kommunizieren. Oscar kümmert sich um den Rest. Er ist ein ständiger Begleiter und sorgt dafür, dass die Patienten nicht allein sterben.

Oscars warmherzige und tiefgründige Geschichte ist zu Herzen gehend, manchmal sogar lustig, aber immer inspirierend.



Buch:

David Dosa: Oscar - Was uns ein Kater über das Leben und das Sterben lehrt

Knaur Taschenbuch, 2012, ISBN: 9783426781784

Kurzer Youtube-Film: <https://youtu.be/c-R5wdywfZE>

Freude und Glück auf dem spirituellen Weg

Ein Text von Jürgen Manshardt, Buddhismus-Lehrer und Tibetisch-Übersetzer und Freund des Klosters Shide

Als Buddhist/in könnte man aufgrund der fundamentalen Lehre über die Leiden und Ursachen der Leiden dem Fehlschluss anheimfallen, dass alles Leben leidhaft ist, und dass man um Freude und Glück eher einen großen Bogen machen sollte, da diese vermeintlich stets mit anhaftender Begierde einhergehen. Zwar wird in Aussicht gestellt, dass man in ferner Zukunft sein Nirvana bzw. einen Zustand der Leidlosigkeit erreichen könne. Aber bis dahin sollte man besser all die befleckten Formen von Glück, Freude und Wohlsein vermeiden. Sie könnten – und diese Gefahr ist wahrlich in den meisten Fällen gegeben – schnell eine ganze Reihe an Leidenschaften auf den Plan rufen.

Die einzig angemessene Reaktion auf die Lehre bzw. auf eine so geartete Welt scheint demnach Entsagung, Pessimismus, Düsterei und Lebensmüdigkeit zu sein. Unweigerlich kommt einem das Bild von Arthur Schopenhauer in den Sinn, der zwar höchst intelligent und voller Einsichten, aber stets unzufrieden, ablehnend, kauzig, weltfremd, menschenverachtend und einsam durch die Straßen Frankfurts zog.

Aber eine solche düstere Sicht auf den Buddhismus ist sehr einschränkend, einseitig



und sogar gefährlich; eine Auffassung, die im Abendland ggf. durch überkommene, verbrämte christliche Glaubenssätze verstärkt wird.

Betrachten wir exemplarisch die „Entsagung“, die sich als einzig angemessene Reaktion auf diese leidhafte Welt anbietet. Dieser Zentralbegriff für den religiösen Weg scheint uns vermeintlich dazu aufzufordern, sich aller Freuden zu enthalten, auf alles Angenehme zu verzichten, und einsam in Sack und Asche heimatlos durch die Welt zu ziehen. Aber der Begriff „Entsagung“ ist eigentlich völlig unangemessen. Im Tibetischen bedeutet er: „Das Streben, sich definitiv aus den Leiden zu befreien, um das Glück des Nirvana zu erlangen“. Es geht eigentlich darum, nach einem besseren, höheren Glück bzw. einer entsprechenden Freiheit zu streben. Das folgende Zitat¹ drückt dies sehr treffend aus:

Zu einem indischen Mönch, der aus einer reichen und vornehmen Familie stammte, sagte jemand, er bewundere vor allem seine Fähigkeit zur Entsagung.

Der Mönch sagte, er habe lediglich einige völlig belanglose weltliche Dinge aufgegeben, dafür aber den unbegrenzten Reichtum des inneren Friedens und der Erlösung gewonnen. Er sagte, er sei bei weltlichen Menschen beeindruckt von ihrer Fähigkeit zur Entsagung, die sie dahin bringe, um nichtiger vergänglicher Dinge willen auf den inneren Frieden zu verzichten.

Wenn wir nämlich erst einmal erkennen, dass Zufriedenheit, Freude und Glück nicht von äußeren, sondern primär von inneren Faktoren abhängig ist, dann erschließen wir uns nicht nur ein ganz neues Lebensgefühl, sondern es beginnt tatsächlich ein neues Leben; es ist, als würden wir eine Art von spiritueller Wiedergeburt erfahren. Wenn wir uns eine innere Zufriedenheit erschließen, werden wir innerlich unabhängiger und verringern damit unsere Verhaftungen und Begierden. Innere Freude ist das wahrscheinlich beste (konventionelle²) Mittel gegen alle möglichen Geistesplagen. Solange wir glücklich und zufrieden sind, können wir z.B. nicht ärgerlich oder hasserfüllt sein. Und dies bedeutet, wir legen immer mehr Verstrickungen und Leidenschaften ab, wir befreien uns aus dem psychologischen Gefängnis, des Haben-Wollens und der Erwartungen und Projektionen. Wir laufen nicht mehr immer in die gleichen Abseitsfallen und geistigen Tretminen. Im Grunde genommen ist eine absichtslose und „unbegründete“ bzw. unvermittelte und „sinnlose“ Freude einer der besten und intelligentesten Emotionen. Sie ist eine hohe Form der Entsagung; denn, weil sie in sich Glück ist, benötigt sie keine anderen Dinge und Genüsse mehr und lässt uns weniger manipulierbar werden.

Nur wenn der Geist in sich Freude und Glück erlebt, sich selbst sozusagen genügsam ist, wird es echte Entsagung geben; ansonsten wird uns immer ein Hunger, eine Gier oder Durst nach Erfüllung bleiben, der bewusst oder unbewusst uns nach außen und in das weltliche Leben zieht.

¹ In: *Buddhistische Monatsblätter* Nr. 1, 2000

² Das letztliche Mittel ist die Erkenntnis der eigentlichen Realität, der Leerheit (Shunyata).

So sagt der kürzlich verstorbene Meister Thich Nhat Hanh in seinem Buch *Und ich blühe wie die Blume*³:

In dem Maße, in dem wir selbst freier und glücklicher werden, hören wir auf, uns auf eine Art und Weise zu verhalten, die anderen Leid bereitet, und werden fähig, um uns herum Veränderungen zu bewirken und anderen dabei zu helfen, selbst frei zu werden.

Glücklichsein ist somit eine Grundvoraussetzung für die erfolgreiche Geistesschulung. Daher gilt z.B. auch freudige Anstrengung und Mitfreude (*Mudita*) als eine wichtige Tugend im Dharma. Besonders im Tantra ist Glückseligkeit eines der wichtigsten spirituellen Mittel. Das geht soweit, dass man sich als Praktizierender verpflichtet, die Glückseligkeit stets aufrecht zu erhalten, bzw. einzuüben. Denn mittels von Glückseligkeit können wir unser Bewusstsein am schnellsten und wirksamsten zur Reife bringen.

Und selbst der große deutsche Religionskritiker Ludwig Feuerbach schrieb⁴: „Deine erste Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich. Der Glückliche kann nur Glückliche um sich sehen.“

Wir sollten also nicht auf das Glück warten, bis es zu uns findet, sondern wir sollten es suchen und einüben, wann und wo immer wir die Gelegenheit dazu finden.



³ Thich Nhat Hanh: *Und ich blühe wie die Blume*, J. Kamphausen Verlag, 1998

⁴ Quelle: <https://gutezitate.com/zitat/280860>

Vorankündigung zum Thema des kommenden Newsletters des Nonnenklosters Shide e.V.:

Die Newsletter erscheinen 4 x pro Jahr, jeweils Ende März, Ende Juni, Ende September und Ende Dezember. Der nächste Newsletter vom Herbst 2025 erscheint Ende September und wird das Thema „**Auf dem Weg zu innerem und äußerem Frieden**“ beinhalten. Unter den Rubriken „das Aktuelle“ und „das Programm“ auf unserer Homepage www.shide.de/das-programm/ findest Du/finden Sie Informationen zu unseren Angeboten.

Freudvolle Neuigkeiten aus dem Kloster

Diesen Herbst feiern wir das 10-jährige Bestehen des Buddhistischen Nonnenklosters Shide e.V.! Wir danken unseren langjährigen Unterstützerinnen und Unterstützern sowie allen, die uns während vieler Jahre mit Rat und Tat kraft begleitet haben.



Wir danken außerdem Drubpön Rachel Dodds und Giorgio Savigliano für die schöne, freudige Segnungszeremonie der neu ausgebauten Hochebene auf der Westseite des Hauses. Die Freude darüber ist bei allen deutlich zu sehen.

Vom Herbst 2025 und bis ins Jahr 2026 planen wir verschiedene Anlässe, um bei verschiedenen Gelegenheiten dem steten Wachsen des Nonnenklosters zu gedenken. Eine erste Veranstaltung wird der Workshop sein, der am 22./23. November 2025 im Milarepa Zentrum in Schneverdingen stattfinden wird, und wo wir uns mit Mitgliedern und Unterstützenden des Klosters treffen, um einerseits über das Bauprojekt des zweiten Hauses zu sprechen und über die Altersvorsorge für die Ordinierten im Kloster.

Spenden für unsere verschiedenen Projekte können über www.betterplace.org getätigt werden oder gerne auch als freie Spenden direkt ans Kloster unter folgendem Link:

[Spenden ans Kloster](#)

Herzlichen Dank für Deine/Ihre freundliche Unterstützung.



*Wir wünschen Euch/Ihnen allen einen schönen,
unbeschwerten Sommer und viel Freude am Erfreuen!*

Und als kleine Empfehlung informieren wir über das nachstehende Studienprogramm
Dharmadhara der Drikung-Kagyü-Linie: <https://dharmadhara.de/de/home/>

Fotorechte dieses Newsletters:

© Blumen in Korfu, Schneverdingen und Ostwald 2025 – Bettina Föllmi-Zinnenlauf

© Zeremonie im Kloster Shide April 2025 – Kloster Shide