



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Jubiläums-Newsletter Herbst 2025



Mit diesem Jubiläums-Newsletter zum 10-jährigen Bestehen des Buddhistischen Nonnenklosters Shide starten wir in ein feierliches Jahr mit 10 besonderen Ehrenmomenten. Mehr dazu auf der letzten Seite.

Innerer und äußerer Frieden

Ein Text von den Ordinierten des Klosters Shide

„Wir leben nicht, um zu glauben, sondern um zu lernen.
Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann.
Der eine ist Gestern, der andere Morgen.
Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag, zum friedvollen und mitfühlenden Handeln ist “

Zitat von S.H. dem 14. Dalai Lama

Der Frieden muss kein Traum bleiben. Frieden fängt in jedem Einzelnen an – und jeder kann seinen einzigartigen, unverzichtbaren Beitrag zum Wohlbefinden aller fühlenden Wesen und der Umwelt zum Frieden in dieser hektischen und chaotischen Welt leisten.

Äußerer Friede ist nur durch inneren Frieden möglich. Frieden beginnt in uns, Frieden und Gewaltlosigkeit, sind laut S.H. dem 14. Dalai Lama nur durch die Entwicklung positiver innerer Qualitäten zu erreichen.

Im Kern geht es um die Entwicklung grundlegender menschlicher Werte, um eine säkulare Ethik. „Friedlich handeln“ bedeutet, ruhig, gewaltfrei und harmonisch zu agieren und Konflikte durch Dialog und Verständnis zu lösen. Es ist ein Verhalten, das auf Empathie, Toleranz und Respekt gegenüber anderen basiert und darauf abzielt, ein friedliches Miteinander zu fördern und Streitigkeiten ohne Aggression zu bewältigen.

Im größeren Kontext trägt friedliches Handeln zur Vermeidung von Kriegen und Konflikten auf nationaler und internationaler Ebene bei.

Wie können Dharma-Übende dieses friedliche Handeln, den inneren und äußeren Frieden im Alltag und in der Praxis integrieren?

Primär geht es um das Wachrufen, einer in allen fühlenden Wesen innewohnenden heilsamen Neigung. Dabei handelt es sich um eine elementare, „menschliche Spiritualität“, wie S.H. der 14. Dalai Lama beschreibt und über viele Jahre eindrücklich vorlebt. Es ist die Kraft einer säkularen Ethik, welche eine universelle,

transformative Kraft enthält, die auf dem Wunsch nach Glück für alle Lebewesen basiert. Diese universelle, transformierende Kraft ist bedingungslos, erwartet keine Gegenleistung, fördert Glück und inneren Frieden, hilft bei der Überwindung von Leid und negativen Geisteszuständen und ist ein Weg zur tieferen Verbindung mit anderen und sich selbst.



In seinem „Appell an die Welt“¹ entwirft S.H. der 14. Dalai Lama die säkulare Ethik als Basis für ein friedliches Jahrhundert. Dies ist sein Appell an die Welt und er ist davon überzeugt, dass nicht Religionen die Antwort geben, sondern die Verwurzelung des Menschen in einer überwindenden Ethik. Mögen wir Dharma-Übende diese herausfordernde und mutmachende Empfehlung zu Herzen nehmen und sie umsetzen.

S.H. der 14. Dalai Lama ist und bleibt ein Agent der spirituellen Einfachheit in einer komplexen Zeit, quasi ein buddhistischer Basis-Humanist. Weil seine Botschaften zwar einfach, aber darum doch nicht falsch sind, dürften sie so manches Herz erwärmen, das unter den Anmaßungen der Gegenwart zur Eisstarre tendiert.

Gar zu oft erleben wir in der heutigen Zeit, dass ein globaler Appell mit der Bitte, einen gelebten inneren und äußeren Frieden zu pflegen, die Mehrheit der Menschen leider nicht berührt. Es findet kein Wandel in der Menschheit statt, nur weil der Dalai Lama einen Wandel empfiehlt. Käme es allerdings doch so, würde ein gelebter innerer und äußerer Frieden das harte Antlitz der Erde wohl etwas weicher werden lassen.

In die Dynamik der ganzheitlichen Betrachtung eintreten, um die Leichtigkeit des Geistes zu entfalten

Ein Text von Gelongma Namgyäl Chökyi

S.H. der 14. Dalai Lama ist aufgrund seiner internationalen Bekanntheit, seiner universellen Botschaft und seiner praktischen Lebensphilosophie eine Inspiration für viele Menschen weltweit

¹ Der Appell des Dalai Lama an die Welt – Ethik ist wichtiger als Religion, Benvento Publishing, 2015
Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.
www.shide.de



im Umgang mit einer ganzheitlichen Betrachtung. Unermüdlich ermutigt S.H. der 14. Dalai Lama dazu, Veränderungen trotz Ängsten und Schwierigkeiten mit offenen Armen zu empfangen und sich dabei auf die Dynamik der ganzheitlichen Betrachtung zu stützen, um die Leichtigkeit des Geistes zu erleben.

Die Leichtigkeit des Geistes bedeutet laut S.H. dem 14. Dalai Lama, einen friedvollen, mitfühlenden und weitsichtigen Geist zu kultivieren und dabei Veränderungen als Chance zu betrachten. Dieser Zustand des Geistes kann durch die konsequente Geistesschulung, die Entwicklung von Gewahrsamkeit und Mitgefühl, dem Überwinden

negativer Emotionen und der Entwicklung positiver Werte erreicht werden. Der Dalai Lama lehrt, dass ein solcher Geist zu Glück führt und dass wir durch die regelmäßige, konsequente Übung und durch die Kultivierung einer positiven Einstellung diesen Zustand entfalten können.

Für uns Dharma-Übende empfiehlt S.H. der Dalai Lama folgende Grundlagen um diesen leichten Geist zu entfalten:

- ❖ Anstatt kurzfristig auf Veränderungen mit emotionalen Reaktionen zu reagieren, fördert der Dalai Lama eine ganzheitliche Wahrnehmung der Realität.
- ❖ Das Ziel ist es, fehlerhafte Bewusstseinszustände zu vermeiden und hilfreiche, positive Zustände zu entwickeln.
- ❖ Im Umgang mit Veränderungen ist ein offener Geist entscheidend, da er den inneren Frieden fördert.
- ❖ Durch die tägliche Dharma-Praxis wird der Geist beruhigt und geschult, um weitsichtiger zu werden.
- ❖ Die Dharma-Praxis findet im täglichen Leben statt, um die Leichtigkeit des Geistes, wie eine positive Einstellung zu Veränderungen, lebendig werden zu lassen.
- ❖ Theoretisches Verständnis zum Thema Veränderung ist ein Schritt. Der zweite, der dritte und all die weiteren Schritte beruhen in der beständigen Anwendung.
- ❖ Das Anhaften an Gewinn, Lob, Verlust oder Kritik ist zu überwinden, da diese Zustände den Geist belasten.
- ❖ Ein leichter Geist bildet die Basis für ein friedliches Leben und zum inneren Glück.

Die „Leichtigkeit des Geistes“ hat S.H. der 14. Dalai Lama immer wieder in seinen Belehrungen erläutert und verschriftlicht. Dies u.a. im Buch mit dem Titel „Perlen der Weisheit“². Es handelt sich um die Befreiung von Leiden und Anhaftung durch die Kultivierung von Achtsamkeit³ und Weisheit, um die natürliche Klarheit und das Erwachens-Potenzial des Geistes freizulegen. Anstatt gegen die Dinge anzukämpfen, die sich ändern, sollte man sie so annehmen, wie sie sind, und die eigenen Gedankenmuster erforschen. Achtsamkeit ermöglicht das Erkennen von schwierigen Bedingungen und Umständen. Ein ethisches Verhalten, das auf den Grundsätzen der säkularen Ethik baut, ist notwendig, um Veränderungen in eine positive Richtung zu lenken. Indem diese Grundsätze angewendet werden, entsteht ein Lernprozess im Umgang mit Veränderungen. Anhaftungen lösen sich und ein Weg zu mehr Weisheit, Mitgefühl und innerem Frieden wird immer möglicher.



Shide soll lange bestehen

S.H. der 14. Dalai Lama lebt es uns vor, indem er nicht an den einst mit Tatkraft aufgebauten und langlebig gedachten Strukturen haftet. Dieses Verhalten ist uns eine große Inspiration, wie auch seine Weitsichtigkeit rund um die säkulare Ethik und um den Rime-Ansatz⁴.

In der Tat wurde das buddhistische Nonnenkloster Shide, an einem namhaften Tag⁵, nämlich am 11. September gegründet. Nun sind seit dem Gründungstag bereits 10 Jahre vergangen und wir können auf viele glückliche Momente zurückblicken, wie auch auf die schwindende Wahrscheinlichkeit, dass junge Frauen sich ordinieren lassen und bereit sind, z. B. nach einem Training im Kloster Sravasti Abbey, USA, ins Kloster Shide einzuziehen. Dies, damit Shide den Vorschriften entsprechend, ein tibetisch-buddhistisches Nonnenkloster⁶ wäre. Leider ist dieser

²: S.H. der 14. Dalai Lama: Perlen der Weisheit, Herder Verlag, 2012

³: Achtsamkeit (Sati): Ist ein Kernpraxis, bei der die Dharma-Übende Person den gegenwärtigen Moment ohne Urteil bewusst wahrnimmt. Durch Achtsamkeit wird die übende Person sich der eigenen Gedanken und Gefühle bewusst, ohne an sie anzuhaften oder sie abzublocken.

⁴: Definition laut S.H. dem 14. Dalai Lama: „Rime ist keine eigene Schulrichtung oder Tradition. Der Rime-Ansatz ist durch Offenheit, Wertschätzung und Kenntnis der Traditionen gekennzeichnet und richtet sich gegen Sektierertum“.

⁵: 11. September: Die Twin Towers des World Trade Centers in New York stürzten am 11. September 2001 ein, als islamistische Terroristen entführte Flugzeuge in die Türme lenkten. Die Anschläge am 11. September 2001 führten zum Tod von über 2.700 Menschen und gelten als wichtiger Wendepunkt in der Geschichte.

⁶: Kloster/ tib. Zuglakhang: Um ein tibetisch-buddhistisches Kloster zu sein, bedarf es nicht nur der Einhaltung der buddhistischen Ordensregeln und Gelübde für Mönche und Nonnen, sondern auch einer ordnungsgemäßen Organisation als Gemeinschaft von mindestens vier Personen, die in einem ordenseigenen Haus leben. Diese Gemeinschaft muss eine Gemeinschaftshalle besitzen und regelmäßig die Ordensregeln rezitieren und das Posada-Ritual durchführen. Das Kloster sollte sich idealerweise etwa 3 km von der nächsten Ortschaft entfernt befinden und über einen ordnungsgemäßen Namen und eine Struktur verfügen, um ein „Zuglakhang“ (oder Kloster) genannt zu werden.

Wunsch nicht in Erfüllung gegangen. Wir konnten in Gesprächen immer wieder wahrnehmen, dass es den meisten Dharma-Geschwistern heutzutage nicht entspricht, ein monastisches Leben zu führen.

Wir dürfen uns jedoch über eine stabile und immer größer werdende Laiengemeinschaft freuen, die Shide mit Konstanz und Tatkraft unterstützt. Es ist auch der Wunsch unserer Dharma-Geschwister immer stärker gewachsen, in einer buddhistischen Wohngemeinschaft von Laiinnen und Nonnen zu wohnen und zu praktizieren. Im Zusammenhang mit diesem Wandel und mit der Absicht, ein zweites Haus möglicherweise schon ab 2026 zu bauen, gewann dieser Wunsch immer mehr an Bedeutung. Dieser Wandel trägt auch dazu bei, dass Shide auch nach dem Ableben der beiden nun mittlerweile über 70-jährigen Nonnen, lange bestehen und finanziell bestehen kann. Besonders wichtig ist uns, nebst einem konstruktiven Umgang mit Veränderungen auch dem Wunsch S.H. dem 14. Dalai Lama zu folgen. Dies, indem wir in Shide mit einer buddhistischen Wohngemeinschaft, bestehend aus Laiinnen und Nonnen, dazu beitragen, die Entfaltung der säkularen Ethik und des Rime-Ansatzes zu stützen.



Mögen die Worte S.H. des 14. Dalai Lama uns im Umgang mit Veränderungen und schwierigen Umständen leiten, um in die Leichtigkeit des Geistes einzutreten:

„Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.“

„Denke daran, dass etwas, was du nicht bekommst, manchmal eine wunderbare Fügung sein kann.“

Merkmale, Grundlagen und Lehren von Rime

Ein Text von Jürgen Manshardt, Buddhismus-Lehrer und Tibetisch-Übersetzer und Freund des Klosters Shide, in Auszügen zusammengestellt von Bettina Föllmi

***„Rime ist keine eigene Schulrichtung oder Tradition.
Der Rime-Ansatz ist durch Offenheit, Wertschätzung und Kenntnis
der Traditionen gekennzeichnet und richtet sich gegen Sektierertum.“***
S.H. der Dalai Lama

Was heißt Rime?

Das tibetische Wort „Rime“ setzt sich aus zwei Silben zusammen: ‚Ri‘ kommt u.a. in dem geläufigen Begriff Tschog-ri vor, den man mit ‚einseitig‘, ‚sektiererisch‘ oder ‚parteiisch‘ und in der Substantivform mit ‚Voreingenommenheit‘, ‚Vorurteil‘, ‚Sekte‘ übersetzen kann. Ri für sich genommen heißt so viel wie ‚Teil‘, ‚Sektion‘, ‚Unterteilung‘. ‚Me‘ ist ein Verneinungspartikel und kann als ‚nicht‘ bzw. ‚ohne‘ übersetzt werden. Rime bedeutet also: unparteiisch, vorurteilsfrei, nicht einseitig, ohne Unterscheidung und nicht sektiererisch.

*„Die Erleuchteten respektieren selbst alle Traditionen der Lehre.
Wenn wir nicht das Gleiche tun, bedeutet das, alle Buddhas herabzuwürdigen.“*
S.H. der Dalai Lama

Merkmale, Grundlagen und Lehren von Rime

Rime ist keine eigene Schulrichtung bzw. Tradition. Auch ist Rime als nicht-sektiererischer Ansatz historisch nichts Neues, sondern bildet seit jeher einen integralen Bestandteil der buddhistischen Lehre. Schon der historische Buddha hatte eine Vielzahl von variierenden Wegen und



Sichtweisen gelehrt und seine Schüler dazu angehalten, auch die Lehrer und Lehren von Nicht-Buddhisten nicht herabzuwürdigen. Trotz dieser allgemein buddhistischen Grundsätze stellt Rime als eine klar umrissene Initiative und Renaissance-Bewegung des 19. und 20. Jahrhunderts ein Novum in Tibet dar.

Die Rime-Lamas akzeptierten grundsätzlich, dass es entsprechend den unterschiedlichen Veranlagungen und Fähigkeiten auch eine Vielzahl an spirituellen Pfaden und Lehren geben müsse. Schließlich kann eine einzige Medizin niemals alle Krankheiten heilen. Im tibetischen Buddhismus finden wir immer wieder Vertreter dieser grundlegend toleranten und nicht-sektiererischen Haltung. So schreibt der jetzige Dalai Lama in einem Vorwort über den 2. Dalai Lama, der von 1475 bis 1542 lebte⁷:

*„Die nichtsektiererische Haltung des Zweiten Dalai Lama ist eines seiner bestimmenden Merkmale und spiegelt sich in seinen Schriften wie in seiner Spiritualität.
Hier soll betont werden, dass Parteilichkeit im Sinne einer ausschließlichen theoretischen und praktischen Beschäftigung mit einer bestimmten Schule nicht unbedingt negativ zu bewerten ist. Es ist besser, eine Tradition gut zu kennen als mehrere nur bruchstückhaft. Negativ wird Parteilichkeit dann, wenn man einer Tradition folgt und auf die anderen herabsieht.“*

Rime strebt keine Vermischung der Traditionen an oder eine Art Einheits-Buddhismus. Rime vereint nicht die übereinstimmenden Elemente der Traditionen zu einer neuen Lehre oder Schule. Im Gegenteil, die Begründer von Rime vertraten den Grundsatz, dass man seine eigene Tradition beibehalten, gründlich studieren und praktizieren solle, und lehnten Missionierung und Bekehrung ab. Entsprechend großen Wert legten sie auf die Erhaltung, Erforschung und ggf. Wiederbelebung der einzelnen Überlieferungen.

⁷ Der „verrückte“ Weise auf Tibets Königsthron - Mystische Verse und Visionen des Zweiten Dalai Lama, O.W. Barth, Frankfurt am Main, 2004; Seite 13.
Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.
www.shide.de

Sie initiierten jedoch eine Erneuerungsbewegung, die besonders die verbindenden anstatt trennenden Elemente der bereits bestehenden buddhistischen Überlieferungslinien und Traditionen in den Vordergrund rückte und vertraten einen eklektischen wie ‚ökumenischen‘ Ansatz, der auch die Gesamtschau der buddhistischen wie auch bestimmter Bön-Lehren beinhaltete.

So gilt als einer der ersten greifbaren Erfolge der Rime-Bewegung, dass 1874 einige Rime-Lamas die Freigabe der seit 1650 konfiszierten Druckstöcke der Jonangpa-Schule erwirkten, was eine regionale Wiedererstarkung der Jonang-Tradition mitsamt einigen Klosterneugründungen zur Folge hatte.

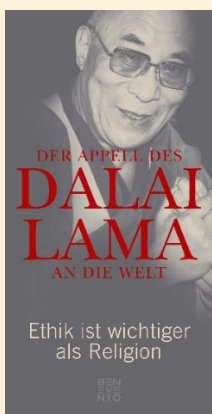
Copyright: Mit freundlicher Genehmigung zum Abdruck in Auszügen von Jürgen Manshardt und dem Tibetischen Zentrum e.V. Hamburg. Der Artikel ist in voller Länge nachzulesen unter folgendem Link:

<https://www.tibet.de/fileadmin/migration/zeitschrift/pdf/2007/tibu082-2007-28-jm-traditionen.pdf>



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 Winter 2025 erscheint Ende Dezember und wird das Thema **„Gestern-heute-morgen: eine herausfordernde Dynamik“** beinhalten. Wir werden in den kommenden Newslettern die Themen der Säkularen Ethik sowie des Rime-Ansatzes weiter vertiefen und thematisieren.



Das kleine Büchlein **„Ethik ist wichtiger als Religion“**, erschienen im Benevento Verlag, ist ein wichtiger Appell S. H. des 14. Dalai Lama an uns alle.

Es ist in gedruckter Form, sowie als E-Book verfügbar:

<https://www.beneventopublishing.com/benevento/produkt/der-appell-des-dalai-lama-an-die-welt/>

Unter den Rubriken „das Aktuelle“ und „das Programm“ auf unserer Homepage www.shide.de/das-programm/ findest Du/finden Sie Informationen zu unseren Angeboten.

Neuigkeiten zum 10-jährigen Jubiläum

Ab Herbst 2025 und bis Herbst 2026 planen wir «10 Ehrenmomente» für Shide, um den Wandel vom Buddhistischen Nonnenkloster zur Buddhistischen Wohngemeinschaft Shide zu ehren.

Ehrenmoment 1

Mit diesem **Jubiläums-Newsletter** starten wir die Reihe der Ehrenmomente

Ehrenmoment 2

Eine besondere **Dankes-Karte** für unsere Unterstützerinnen und Unterstützer

Ehrenmoment 3

Eine **Jubiläums-Seite auf www.shide.de** mit Informationen zu unseren Angeboten, Ehrenmomenten und mit vielen Bildern aus den letzten 10 Jahren

Ehrenmoment 4

Der Workshop am 22./23. November 2025 zu unseren zukünftigen Projekten im Milarepa-Zentrum in Schneverdingen

Ehrenmoment 5

Ein **Gebetsheft mit Wunschgebeten** zu verschiedenen Themen, die uns bewegen, verfasst von den Ordinierten und Dharma-Geschwistern

Ehrenmomente 6-10

4 Online-**Gastvorträge** über ZOOM von bedeutenden, wegweisenden buddhistischen Gelehrten – Ordinierte und Laien – aus verschiedenen Traditionen und zu verschiedenen Themen: Geshema Kelsang Wangmo, u.a.

Spenden für unsere verschiedenen Projekte und/oder Ehrenmomente 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 bunten Herbst
und viel inneren und äußeren Frieden!*

Fotorechte dieses Newsletters:

© Wolken und Luftblasen, Juni 2025 – Sabine Verführth

© Blumen in Galizien und Nordportugal Juli/August 2025 – Bettina Föllmi-Zinnenlauf