



# Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

## Newsletter Winter 2025



### „Gestern-heute-morgen: eine herausfordernde Dynamik“

*Ein Text von Namgyäl Chökyi*

Für Dharma-Geschwister liegt bei „gestern, heute und morgen“ die herausfordernde Dynamik darin, dass sie das Leiden als grundlegenden Teil der menschlichen Existenz und der Geistes-schulung annehmen.

Die Annahme von Leiden, bzw. die Ursachen von Leiden zu verstehen, steht im Mittelpunkt unserer täglichen Übung. Leiden hat innere Ursachen, da die Wurzel des Leidens nicht in äußeren Ereignissen liegt, sondern in unseren eigenen inneren Zuständen, wie Gier, Hass und Verblendung. Somit wird der Fokus auf das Innere, anstatt auf äußere Umstände gerichtet.

Buddha selbst hat uns Übende mit der ersten Drehung des Dharmarades auf den Weg mit den Vier Edlen Wahrheiten hingewiesen. Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama, Garchen Rinpoche, Geshe Pema Samten, u.a. ermuntern uns Übende unermüdlich, durch Studium und Praxis, den eigenen Geist zu schulen, um heute wie morgen in der Lage zu sein, zum Wohle aller Fühlenden Wesen zu wirken.

Durch das Verständnis der Vergänglichkeit (*Anicca*) und der Natur des Nicht-Selbst erkennen die Übenden, dass alle Phänomene leer von einem permanenten, unabhängigen Selbst, einem Wesenskern sind, was hilft, Ängste, Schmerz und Kummer zu verstehen und zu überwinden.

Dieser Übungsweg bedingt einen authentischen Umgang mit den eigenen Geistesgiften - auch bekannt als die drei Wurzeln des Unheils oder Kleshas. Sie sind die fundamentalen Ursachen für Leid (*Dukkha*) und den Kreislauf der Wiedergeburten (*Samsara*). Es handelt sich dabei um eigene emotionale und mentale Verblendungen wie z.B. Unwissenheit, Gier und Ärger. Dabei spielt unser stets "plappernde Geist", der sich ständig mit äußeren Eindrücken und inneren Gedanken beschäftigt, eine wesentliche Rolle.

Die herausfordernde Dynamik für uns Übende, besteht gestern, heute wie auch morgen in der Akzeptanz und der Auseinandersetzung mit Veränderungen und Vergänglichkeit.

### **Ursachen einer herausfordernden Dynamik gestern, heute und morgen**

#### **Der unruhige Geist:**

Der menschliche Geist ist oft damit beschäftigt, sich mit äußeren Sinneseindrücken zu identifizieren oder sich in endlose innere Dialoge zu vertiefen. Dieser "plappernde" Geist führt zu Leid. Die Herausforderung besteht darin, diesen Geist zu beruhigen und sich auf den Buddha-Dharma zu fokussieren.

**Widerstand gegen den Wandel:** Der Buddhismus betont die ständige Veränderung (*Anicca*) aller Dinge. Der Widerstand gegen diesen natürlichen Fluss des Lebens, der durch Anhaftung und Ablehnung entsteht, ist eine große Quelle des Leidens. Die Herausforderung liegt darin, den Wandel zu akzeptieren und mit Gelassenheit zu reagieren.

Wege, um mit der herausfordernden Dynamik heute und morgen umzugehen:

**Selbstreflexion:** Es ist wichtig, die eigene Motivation zu hinterfragen und zu prüfen, ob man aus Selbstbezogenheit oder aus Weisheit handelt.

**Akzeptanz und Weisheit:** Durch das Verständnis der Vergänglichkeit und der Natur des Leidens lernen die Dharma-Übenden, Herausforderungen mit Weisheit, Geduld und Mitgefühl zu begegnen.

**Kreative Visualisierung:** Sich auf Vorbilder stützen, erfahrene Dharma-Praktizierende, die sich herausfordernden Situationen stellen oder sich solchen gestellt haben, sind für Übende eine wertvolle Stütze.



Sich an Vorbildern zu orientieren, bietet wesentliche Vorteile für die Praxis, indem sie als Inspiration, Orientierungshilfe und Bestätigung auf dem Weg zur Erleuchtung dienen.

#### **Die Hauptnutzen sind:**

**Konkrete Orientierung:** Vorbilder, wie u.a. Gyalse Thogme Sangpo bieten ein klares Beispiel dafür, wie ein Leben nach den buddhistischen Prinzipien aussehen kann. Sie zeigen, dass die Erlangung von Einsicht und innerem Frieden möglich ist.

**Inspiration und Motivation:** Seine Lebensgeschichte und Lebensweise als Bodhisattva im Mahayana-Buddhismus, zeigt eindrücklich, dass Gyalse Thogme Sangpo die eigene Erlösung zurückgestellt hat, um anderen zu helfen. Er inspiriert heute und möglicherweise morgen dazu, den herausfordernden Dynamiken mit selbstlosem Handeln zu begegnen.

**Praktische Anleitung:** Thogme Sangpo war in der Lage, den Buddha-Dharma jederzeit in die Praxis des täglichen Lebens zu integrieren und er bietet dadurch persönliche Anleitung, Inspiration und Stütze.

**Ethischer Kompass:** Seine Lebensführung verkörpert die fünf Grundregeln (nicht töten, nicht stehlen, keine sexuellen Verfehlungen, nicht lügen, keine berauschenenden Mittel), wie die Lebenseinstellung sich von jeglicher Art von materiellem Komfort und Sicherheiten zu lösen. Seine

Integrität und sein Verhalten widerspiegeln uns einen klaren ethischen Kompass für das eigene Handeln.

**Bestätigung der Lehre:** Die Existenz und die Errungenschaften von Gyalse Thogme Sangpo bestätigen die Wirksamkeit der buddhistischen Lehre und des Pfades. Sie zeigen, dass jeder Mensch durch eigenverantwortliches Handeln und Bewusstseinstraining zur Reife gelangen und die Fähigkeit zur Erleuchtung (Buddhaschaft) in sich entwickeln kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Gyalse Thogme Sangpo ein historisches Beispiel für das erreichbare Potenzial des menschlichen Geistes ist.

## **Sich gestern, heute und morgen an Vorbildern orientieren, die sich mit der herausfordernden Dynamik des Lebens auseinandergesetzt haben**

*Ein Text von Namgyäl Chökyi nach mündlichen Erläuterungen von Lama Tilmann, 2025*

### **Gyalse Thogme Sangpo, unser kostbares, inspirierendes Vorbild**

Der Bodhisattva Thogme Sangpo kam im Jahre 1295 in Püldjung, Zentraltibet zur Welt und erhielt den Namen Könchog Sangpo (Vorzügliche drei Juwelen).

Schon in jungen Jahren zeigte er außergewöhnliches Mitgefühl. Eines Tages, er hatte gerade begonnen, zu laufen, ging er nach draußen und kam wenig später zur Überraschung seiner Mutter völlig nackt zurück. „Was hast du mit deinen Kleidern gemacht?“ fragte sie. „Da war ein Kind, dem kalt war“, antwortete er.

Später als Knabe, wenn er mit den Dorfkindern Feuerholz sammelte, überließ er denen, die keines oder nur wenig fanden, sein eigenes, da er befürchtete, sie könnten sonst von ihren Eltern gescholten werden. Wenn er traurig war, brauchte man ihm nur einen Dharma-Text zu geben und seine Miene hellte sich schlagartig auf.

Er mied Kleider aus Leder und aus Pelz, denn er war sich bewusst, wie viel Leid es bedeutet, Tiere zu töten, und welch negatives Karma damit verbunden ist. Alles, was er besaß, verschenkte er an Freunde und Mittellose. Das ging so weit, dass die Leute anfingen, sich Sorgen zu machen. Aber er sagte nur: „Ich werde schon nicht an Hunger sterben, und auch wenn es so wäre, mache ich mir deswegen keine Sorgen.“ Einmal schenkte er einem Bettler einen neuen Umhang. Der Bettler war hocherfreut. Doch Thogme Sangpo dachte bei sich, dass er hätte mehr geben können, und zog auch seinen Wollmantel aus und gab ihm diesen.

Als Thogme Sangpo ungefähr 30 Jahre alt war, pflegte er einen kranken Bettler, der am ganzen Körper von Läusen befallen war, und ließ ihn unweit von seiner Tür Platz beziehen. Er gab ihm, was immer er an Nahrung hatte, diskret im Dunkel der Nacht, um seiner Freigebigkeit wegen kein Aufsehen zu erregen. Eines Nachts jedoch war der Bettler nicht da, wo er sonst immer stand, und



Thogme machte sich auf die Suche. Im Morgengrauen fand er ihn endlich und fragte ihn, warum er weggegangen wäre. „Einige Leute sagten mir, ich sei so ekelerregend, dass sie meinen Anblick nicht ertrügen, und sie warfen mich raus.“ Bei diesen Worten weinte Thogme, überwältigt von Mitgefühl. Er nahm den Bettler zu sich nach Hause und gab ihm zu essen und zu trinken. Er gab ihm auch Kleider, zog sich stattdessen die verlausten Lumpen des Bettlers über und ließ die Läuse sich an seinem Körper nähren.

Es dauerte nicht lange und er sah so aus, als ob er von Lepra befallen wäre. Er war so geschwächtigt, dass er das Unterrichten einstellen musste. Als seine Freunde, Schülerinnen und Schüler kamen, um nach ihm zu sehen, und sahen, in welch erbärmlichem Zustand er sich befand, bat er sie ihn, sich doch der Läuse zu entledigen. Er aber sagte: „Seit anfangsloser Zeit lebte ich unzählige Menschenleben, aber alle waren sie umsonst. Und sollte ich heute sterben, so stürbe ich wenigstens für einen guten Zweck. Ich werde mich der Läuse nicht entledigen.“ 17 Tage später starben die Läuse nach und nach. Thogme Sangpo rezitierte viele Mantras und Dhārānīs für die toten Läuse und fertigte für sie Tsa Tsa an.

Für Thogme Sangpo kam eine Zeit großer finanzieller Not. Die Leute rieten ihm, Einweihungen und Rituale zu erteilen, so könne er über die hereinkommenden Spenden ohne große Schwierigkeiten Geld verdienen. Als Antwort auf diesen bestimmt gut gemeinten, aber in seinen Augen völlig unangebrachten Vorschlag, schrieb er die berühmten „37 Praktiken eines Bodhisattvas“.

Thogme Sangpo starb mit 74 Jahren ohne Besitz und Sicherheit, aber mit einem besonderen Rat im Umgang mit der herausfordernden Dynamik des Lebens:



„Wenn ich lebe, bin ich glücklich.  
Wenn ich schnell sterbe, bin ich glücklich.  
Ich werde stets glücklich sein, egal was passiert.“

Möglicherweise erkennt die eine oder andere übende Person eine der vielen Parallelen in dieser Lebensgeschichte zu Asanga, zu Garchen Rinpoche oder zu seiner Heiligkeit, dem 14. Dalai Lama.

Mögen diese Vorbilder uns eine große Inspiration für die eigene Übung sein, das wünsche ich allen von Herzen!

Es gibt nur zwei Tage in Deinem Leben,  
an denen Du nichts ändern kannst.  
Der eine ist gestern  
und der andere ist morgen.

*Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama*



## Die drei Fragen – ein Volksmärchen von Leo Tolstoi

Dieses Volksmärchen von Leo Tolstoi, das er in den letzten Jahren seines Lebens verfasste, liest sich fast wie eine buddhistische Geschichte aus den Sutren. Die drei Fragen lassen sich auch für jede und jeden ganz persönlich stellen, und vielleicht mit den persönlichen Antworten eine Ausrichtung oder gute Vorsätze für das neue Jahr finden.

***Welche Zeit ist die beste für jede Sache?***

***Welche Menschen sind die wichtigsten, mit denen es zusammenzuarbeiten gilt?***

***Welches ist die wichtigste Sache, die man stets tun sollte?***



Es dachte einmal ein König, nichts könnte ihm missglücken, wenn er nur immer die Zeit wüsste, in der er sein Werk zu beginnen habe, und wenn er immer wüsste, mit welchen Menschen er sich einlassen solle und mit welchen nicht, und vor allen Dingen, wenn er immer wüsste, welches von allen Werken das wichtigste sei. Und nachdem er diesen Gedanken gefasst hatte, ließ er in seinem Reich verkünden, er wolle demjenigen eine reiche Belohnung geben, der ihn lehren würde, wie man die rechte Zeit für jedes Werk erkennt, wie man herausfindet, welchen Menschen man am meisten braucht, und wie man unfehlbar wissen kann, welches von allen Werken das wichtigste ist.

Es kamen gelehrte Männer zum König und gaben ihm mancherlei Antworten auf seine Fragen. Auf seine erste Frage antworteten die einen: Um für jedes Werk die rechte Zeit zu wissen, müsse man vorher eine Einteilung für den Tag, den Monat, das Jahr aufstellen und sich streng an das halten, was für den einzelnen Tag festgesetzt war, nur dann, so sagten sie, könne man jedes Werk zur rechten Zeit ausführen.

Andere meinten, man könne nicht im Voraus entscheiden, welches Werk zu welcher Zeit zu vollbringen sei. Man müsse sich nur vor unnützen Zerstreuungen hüten und immer auf das merken, was geschieht, und dann das tun, was nötig ist. Wieder andere aber erklärten, wenn der König auch noch so aufmerke auf alles, was geschieht, so könne er allein doch niemals entscheiden, wann ein Werk vollbracht werden müsse. Er müsse einen Rat von weisen Männern um sich haben und mit diesem Rat entscheiden, was in einer bestimmten Stunde geschehen müsse. Und noch andere meinten, es gäbe Fälle, in welchen die Zeit nicht hinreiche, um Rat zu suchen, in denen man sofort entscheiden müsse, ob es an der

Zeit sei oder nicht, das Werk zu beginnen. Um das aber zu entscheiden, müsse man zuerst wissen, was geschehen werde. Das aber können nur die Zauberer wissen. Um also die rechte Zeit für jedes Werk zu kennen, müsse man die Zauberer befragen.

Ebenso verschieden lautete die Antwort auf die zweite Frage. Die einen sagten, die dem König unentbehrlichsten Menschen seien seine Gehilfen, die Staatsmänner; andere meinten, die unentbehrlichsten seien ihm die Priester und Seher. Die dritten erklärten, es seien die Ärzte, und die vierten behaupteten, die unentbehrlichsten Leute für den König seien die Krieger.

Auf die dritte Frage, welches das wichtigste Werk sei, antworteten die einen, das Wichtigste in der Welt sei die Wissenschaft; die andern sprachen, das Wichtigste sei die Kriegskunst und wieder andere nannten die Gottesverehrung.

Alle Antworten waren verschieden. Daher passte dem König keine einzige von ihnen und er belohnte niemand. Um aber genaue Antworten auf seine Fragen zu erhalten, entschloss er sich, einen Einsiedler zu befragen, dessen Weisheit in großem Ruf stand.

Der Einsiedler lebte im Wald, verließ seine Wohnstätte nie und empfing nur einfache Leute. Darum zog der König ein schlichtes Gewand an, stieg vom Pferd weit vor der Klause des Einsiedlers, ließ sein Gefolge zurück und ging allein durch den Wald.

Als der König sich dem Einsiedler näherte, grub dieser vor seiner Hütte die Beete um. Er erblickte den König, begrüßte ihn und grub ruhig weiter. Er war mager und schwach und keuchte schwer, indem er den Spaten in die Erde stieß und die kleinen Schollen umwandte. Der König trat an ihn heran und sprach: **«Ich bin zu dir gekommen, weiser Einsiedler, um dich zu bitten, mir drei Fragen zu beantworten: welche Zeit muss man einhalten und nicht versäumen, um hinterher nichts bereuen zu müssen? Welche Leute sind die unentbehrlichsten? mit welchen Leuten muss man also mehr, mit welchen weniger sich beschäftigen? Welche Werke sind die wichtigsten und welches von allen Werken muss daher zuerst getan werden?»**

Der Einsiedler hörte dem König zu, antwortete aber nicht. Er spuckte in die Hände und begann wieder zu graben. «Du bist erschöpft,» sagte der König, «gib mir den Spaten, ich will ein wenig für dich arbeiten.»

«Danke,» erwiderte der Einsiedler, reichte dem König den Spaten und setzte sich auf die Erde. Als der König zwei Beete umgegraben hatte, hielt er inne und wiederholte seine Frage. Der Einsiedler antwortete nicht, stand auf und streckte die Hände nach dem Spaten aus. «Jetzt ruhe du, ich will nun ...» sagte er.

Der König aber gab den Spaten nicht her und fuhr fort zu graben. Es verging eine Stunde, eine zweite, die Sonne begann hinter den Bäumen zu verschwinden. Da steckte der König den Spaten in die Erde und sagte: «Ich bin zu dir gekommen, weiser Mann, um auf meine Fragen eine Antwort zu erhalten. Wenn du nicht antworten kannst, so sage es doch, dann will ich nach Hause gehen.»

«Sieh mal, da kommt jemand gelaufen,» sprach der Einsiedler, «lasse uns sehen, wer das ist.» Der König schaute sich um und sah, dass in der Tat aus dem Walde ein bäriger Mann

gelaufen kam. Der Mann hielt die Hände vor den Leib, und zwischen den Fingern sickerte Blut hervor. Als der bärtige Mann bis zum König gelangt war, fiel er zu Boden, seine Augen rollten, er lag unbeweglich da und ächzte leise.

Der König und der Einsiedler öffneten die Kleider des Mannes. In seinem Unterleib war eine tiefe Wunde. Der König wusch sie, so gut er konnte, und verband sie mit seinem Taschentuch und mit einem Handtuch des Einsiedlers. Aber das Blut hörte nicht auf zu strömen, und der König nahm zu wiederholten Malen den mit warmem Blut durchtränkten Verband ab, wusch die Wunde von neuem und verband sie wieder. Als das Blut endlich gestillt war, kam der Verwundete zu sich und bat um Wasser. Der König trug frisches Wasser herbei und gab dem Verwundeten zu trinken.

Inzwischen war die Sonne ganz untergegangen und es war kühl geworden. Mit Hilfe des Einsiedlers trug der König den Verwundeten in die Klause und legte ihn aufs Bett. Der Verwundete schloss die Augen und wurde still. Der König aber war so ermüdet von dem Gang und der Arbeit, dass er auf der Schwelle zusammengekauert ebenfalls einschlief, und zwar so fest, dass er die ganze, kurze Sommernacht verschlief. Und als er am andern Morgen erwachte, konnte er lange nicht begreifen, wo er war und wer dieser sonderbare, bärtige Mann war, der auf dem Lager lag und ihn unausgesetzt mit leuchtenden Augen ansah.

«Verzeih mir,» sprach der bärtige Mann mit schwacher Stimme, als er bemerkte, dass der König erwacht war und ihn anblickte. «Ich kenne dich nicht und habe dir nichts zu verzeihen,» erwiderte der König. «Du kennst mich nicht, aber ich kenne dich. Ich bin dein Feind, jener Feind, der geschworen hat, an dir Rache zu nehmen, weil du meinen Bruder hingerichtet und mir meine Güter genommen hast. Ich wusste, dass du dich allein zum Einsiedler begeben hattest, und ich beschloss, dich auf dem Rückweg zu töten. Doch es verging ein ganzer Tag und du kamst noch nicht. Da verließ ich mein Versteck, um zu erfahren, wo du bist, und stieß auf dein Gefolge. Deine Leute erkannten mich und verwundeten mich. Ich entkam ihnen, aber infolge des großen Blutverlustes wäre ich gestorben, wenn du meine Wunde nicht verbunden hättest. Ich habe dich töten wollen, und du hast mir das Leben gerettet. Von nun an, wenn ich am Leben bleibe und wenn es dir recht ist, will ich dir als dein treuester Sklave dienen, und auch meinen Söhnen will ich das zu tun befehlen. Verzeihe mir!»

Der König war sehr froh darüber, dass es ihm so leicht gelungen war, sich mit seinem Feind zu versöhnen, und er verzieh ihm nicht nur, sondern versprach auch, ihm seine Güter zurückzugeben und ihm außerdem seine Diener und seinen Arzt zu schicken.

Als er sich von dem Verwundeten verabschiedet hatte, trat der König hinaus auf die Vortreppe und suchte mit den Augen den Einsiedler. Vor dem Fortgehen wollte er ihn noch ein letztes Mal bitten, ihm auf die gestellten Fragen zu antworten. Der Einsiedler war draußen. Bei den Beeten, die gestern umgegraben worden waren, kniete er am Boden und säte Gemüsesamen. Der König trat an ihn heran und sprach: «Zum letzten Male, du weiser Mann, bitte ich dich, meine Fragen zu beantworten.»

«Aber du hast ja schon Antwort bekommen,» erwiderte der Einsiedler. Er richtete sich auf seinen hageren Schenkeln auf und betrachtete von unten herauf den vor ihm stehenden König. «Ich sollte Antwort bekommen haben?» fragte der König.

«Natürlich,» erwiderte der Einsiedler, «hättest du gestern nicht Mitleid gehabt mit meiner Schwachheit und diese Beete nicht für mich umgegraben, sondern wärest du allein zurückgegangen, so hätte dieser Mann dich überfallen und du hättest bereut, dass du nicht bei mir geblieben bist. Somit war die richtige Zeit jene, als du die Beete umgrubst, und ich war der wichtigste Mensch, und das wichtigste Werk war, mir Gutes zu erweisen. Dann, als jener Mann angelaufen kam, war die wichtigste Zeit die, als du ihn pflegtest, denn hättest du seine Wunde nicht verbunden, so wäre er gestorben, ohne sich mit dir versöhnt zu haben. Damals war also er der wichtigste Mensch und das, was du ihm tatest, war das wichtigste Werk. Merk' dir daher, die wichtigste Zeit ist nur eine: der Augenblick; und sie ist darum die wichtigste, weil wir nur in ihr Gewalt über uns haben. Und der unentbehrlichste Mensch ist der, mit dem uns der Augenblick zusammenführt; denn niemand kann wissen, ob er es noch je mit irgendeinem anderen Menschen zu tun haben wird. Und das wichtigste Werk ist, ihm Gutes zu erweisen, – denn nur dazu ward der Mensch ins Leben gesandt.»

Quelle: <https://www.projekt-gutenberg.org/tolstoi/volkmaer/chap005.html>

## Informationen aus dem Kloster Shide

Ende November fand der **Workshop im Milarepa-Zentrum in Schneverdingen** statt, der sich mit der Frage beschäftigte, „Wo kann Shide in 10 Jahren, im Jahre 2035 stehen?“. Mit Dharma-Geschwistern vor Ort aber auch über Zoom-Meeting wurden verschiedene Themen besprochen, diskutiert und angedacht. Nun steht die Auswertung der vielen Ideen und Diskussionspunkte an und wir werden im neuen Jahr im 4. Mitteilungsblatt darüber informieren.



Als Auftakt zum Jubiläumsjahr erschien auch das **Gebetsheft von Shide**, das verschiedene Wunschgebete zu Themen aus dem Alltag beinhaltet, die uns alle beschäftigen. Alle Texte stammen von den Ordinierten und Dharma-Geschwistern von Shide, sowie von Garchen Rinpoche, vom Milarepa-Zentrum in Schneverdingen und von Lama Tilmann, vom Grünen Baum – Ekayana Retreathaus in Lenzkirch.

Das Gebetsheft ist kostenlos und kann von der Homepage [www.shide.de](http://www.shide.de) heruntergeladen werden.

## 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 Frühling 2026 erscheint Ende März und wird das Thema „**Harmonie**“ beinhalten.

Außerdem werden wir in den kommenden Newslettern die Themen der Säkularen Ethik sowie des Rime-Ansatzes weiter vertiefen und thematisieren.

Unter den Rubriken „das Aktuelle“ und „das Programm“ auf unserer Homepage [www.shide.de/das-programm/](http://www.shide.de/das-programm/) findest Du/findest Sie Informationen zu unseren Angeboten.



Das Buch „**Der Weg zu geistigem Frieden**“, erschienen im Verlag Edition Garchen Stiftung, erschien 2025 in einer 3. Auflage und ist erhältlich im Bücher-Shop <https://drikung-aachen.de/shop/buecher/edition-garchen-stiftung/der-weg-zu-geistigem-frieden/>

*Wir wünschen von Herzen  
ein frohes, besinnliches  
Weihnachtsfest und  
einen gesunden und glücklichen  
Start ins neue Jahr!*



*Fotorechte dieses Newsletters:*

© Abendhimmel und Rosen, 2025 –Thubten Choedroen

© Lotusse gestern-heute-morgen, Weihnachtskaktus, 2025 – Bettina Föllmi-Zinnenlauf

Illustration des Märchens „Die drei Fragen“ und deutsche Originalfassung:

Quelle: <https://www.projekt-gutenberg.org/tolstoi/volkmaer/chap005.html>