



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Newsletter Frühjahr 2026



Harmonie

Ein Text von Namgyäl Chökyi

Harmonie im tibetischen Buddhismus ist sowohl ein innerer Zustand als auch eine äußere Lebenshaltung, die auf universellen Prinzipien von Verbundenheit, Mitgefühl und Weisheit basiert. Die Kräfte der inneren Harmonie, die Vereinigung von Weisheit und Mitgefühl, werden bei der Praxis der Geistesschulung und der Herzensbildung geübt und im Alltag angewendet. Dabei kommt die Meditation des Gewahrseins täglich zum Einsatz, mit dem Ziel, die Dualität beim Wahrnehmen der Phänomene die zur Unruhe führen, zu überwinden.

Die Meditation des Gewahrseins ist eine Praxis, bei der die übende Person den gegenwärtigen Augenblick bewusst und wertfrei wahrnimmt. Im Gegensatz zu Meditationspraxen, die eine einspitzige Konzentration auf ein Objekt erfordern, geht es hier darum, alles entspannt zuzulassen, was im Moment erscheint – Gedanken, Gefühle, wie körperliche Empfindungen – um diese einfach vorbeiziehen zu lassen. Beim täglichen Üben entsteht innere Harmonie, da die Dualität überwunden wird.

Kernaspekte dieser Übung

- ❖ **Präsenz:** Die übende Person ist offen, für alles was von Moment zu Moment geschieht, ohne ein bestimmtes Ergebnis (wie tiefe Ruhe) zu erwarten oder erzwingen zu wollen.
- ❖ **Nicht-Urteilen:** Erlebnisse (Phänomene) werden wahrgenommen, ohne sie als „angenehm“ oder „unangenehm“ zu bewerten.
- ❖ **Wahrnehmung und Akzeptanz:** Die übende Person nimmt wahr, wie die Phänomene prozessartig entstehen und vergehen. Ähnlich wie man Wolken am Himmel beobachtet und erfährt, erlebt die übende Person die Essenz des Wandels und durchschaut somit die Beschaffenheit der Phänomene.

In der Praxis des Gewahrseins bedeutet Harmonie nicht das Fehlen von Konflikten oder Störungen, sondern das Gleichgewicht zwischen Wahrnehmung und Akzeptanz. Es geht darum, eine stimmige Verbindung zwischen Körper, Atem und Geist herzustellen.

Während das Gewahrsein den Geist klärt, sorgt die Praxis mit dem harmonischen Pranafluss (Lebensenergie) für die notwendige Vitalität und innere Stabilität. Prana verteilt sich im Körper und fließt durch Kanäle und Energiezentren. Dieser sich bewusste Pranafluss ist entscheidend für die geistige und für die körperliche Gesundheit. Obwohl Prana oft mit dem physischen Atem gleichgesetzt wird, ist er feinstofflicher. Der Atem gilt jedoch als das wichtigste Mittel, um Prana aufzunehmen und zu lenken. Die Praxis mit dem Prana, der Lebensenergie dient dazu, diese Energie im Körper zu kontrollieren und zu erweitern.



Dieses Zusammenspiel trägt zur inneren Harmonie bei:

- ❖ **Prana ist ein Bindeglied:** Prana fungiert als Brücke zwischen Körper und Geist. Dieser harmonische Fluss der Energie ist essenziell für Gesundheit, emotionale Ausgeglichenheit und spirituelle Präsenz.
- ❖ **Kanäle der Harmonie:** Nach der yogischen Sicht, u.a. in der Drikung Kagyü-Tradition, fließt Prana durch feinstoffliche Energiebahnen. Die Harmonie entsteht durch den Ausgleich von Mondkanal (kühlend, beruhigend) und Sonnenkanal (aktivierend, wärmend), was den Geist klärt und das Nervensystem zur Ruhe bringt.
- ❖ **Synchronisation:** Wenn Geist und Prana zusammenarbeiten, entsteht eine „Meditation in Bewegung“. Dies befreit die Lebensenergie von der Dominanz des unruhigen Geistes und ermöglicht die innere Harmonie.

Buddha lehrte verschiedene Prinzipien, um sowohl die innere Harmonie als auch ein harmonisches Zusammenleben in Gemeinschaften zu fördern.

Innere Harmonie: Der Mittlere Weg

Buddha erkannte, dass weder extreme Askese noch maßlose Sinnesfreuden zu wahren Glück führen.

Harmonie entsteht durch die Vermeidung von Extremen. Dies führt zu einem Zustand der Gelassenheit und geistigen Balance.

Harmonie in der Gemeinschaft

Um Frieden innerhalb von Gruppen zu gewährleisten, lehrte Buddha spezifische Verhaltensweisen, die oft als „**Sechs Harmonien**“ zusammengefasst werden:

1. **Körper:** Gemeinsames friedliches Handeln.
2. **Rede:** Liebevoller und ehrlicher Kommunikation (Vermeidung von Lüge, übler und verletzender Rede).
3. **Geist:** Gegenseitiges Wohlwollen und Mitgefühl.
4. **Ethik:** Das Befolgen gemeinsamer Grundregeln (wie die 5 Silas: nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen etc.).
5. **Ansichten:** Das Teilen von Erkenntnissen zur Förderung des gemeinsamen Verständnisses.
6. **Besitz:** Das gerechte Teilen von Ressourcen.

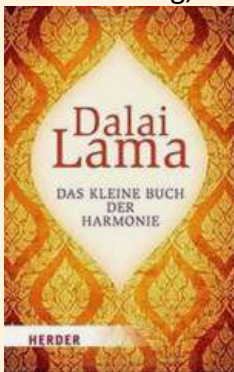
Im Buddhismus wird Harmonie in der Welt nicht als ein statischer Zustand, sondern als ein dynamisches Ergebnis von individuellem Handeln und kollektivem Bewusstsein verstanden. Die Lehre besagt, dass die äußere Welt ein Spiegelbild der inneren karmischen Impulse ist.

Die zentralen Säulen der globalen Harmonie

- ❖ **Interdependenz (Abhängiges Entstehen):** Globale Krisen wie z. B. Klimawandel oder Kriege werden als Folge von Gier und mangelndem Bewusstsein für die Verbundenheit aller Wesen gesehen. Harmonie entsteht, wenn der Mensch erkennt, dass Schaden an der Erde und an Menschen letztlich Schaden an sich selbst bedeutet.
- ❖ **Der „Mittlere Weg“:** Eine harmonische Gesellschaft wird durch die Reduzierung von maßlosem Konsum und Begierde ermöglicht. Dieser „Mittlere Weg“ fördert Brüderlichkeit und Mitgefühl auf globaler Ebene.
- ❖ **Engagierter Buddhismus:** Dieser moderne Ansatz verbindet spirituelle Praxis mit sozialem Handeln für Gerechtigkeit und Frieden. Ziel ist es, unter schwierigen Bedingungen das Gleichgewicht zu bewahren und aktiv Friedensinitiativen zu unterstützen.

Buchempfehlung:

Dalai Lama: Das kleine Buch der Harmonie,
Herder Verlag, ISBN-: 9783451380242



Mögen wir Übende uns für eine
innere und äußere Harmonie einsetzen,
das wünsche ich allen von Herzen!
Mögen die Herzensempfehlungen
von S.H. dem 14. Dalai Lama uns alle inspirieren!

Der Endlosknoten – Symbol für Schutz, Harmonie und Glück

Ein Text von Namgyäl Chökyi

Der Endlosknoten (Sanskrit: *Shrivatsa*) ist eines der acht Glückssymbole (*Ashtamangala*) des Buddhismus und hat eine tiefgreifende philosophische und spirituelle Bedeutung. Es ist ein uraltes indisches Glückssymbol mit Wurzeln in verschiedenen Religionen.



Zentrale Bedeutungen im Buddhismus

- ❖ **Interdependenz (Abhängiges Entstehen):** Das Muster aus ineinander verschlungenen Linien ohne Anfang und Ende symbolisiert, dass alle Phänomene im Universum miteinander verbunden sind und sich gegenseitig bedingen. Nichts existiert unabhängig für sich allein.
- ❖ **Unendliche Weisheit und Mitgefühl:** Der Knoten steht für die unerschöpfliche Weisheit und das grenzenlose Mitgefühl des Buddha. Er versinnbildlicht die Einheit von Methode (Mitgefühl) und Weisheit auf dem spirituellen Weg.
- ❖ **Ewigkeit und Kontinuität:** Da der Knoten weder einen klaren Anfang noch ein Ende hat, repräsentiert er die endlose Bewegung der Zeit, die ewige Natur des Geistes und den zyklischen Charakter der Existenz (Samsara).

- ❖ **Karma und Kreislauf:** Da der Knoten weder Anfang noch Ende hat, repräsentiert er den ewigen Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt (Samsara) sowie das Gesetz von Ursache und Wirkung.
- ❖ **Spirituelle Kontinuität:** Er steht für die unendliche Natur der Lehre Buddhas und die Buddha-Natur. Die „unendliche Natur“ der Buddha-Lehre bezieht sich auf die Vorstellung, dass die Wahrheit (Dharma) zeitlos, grenzenlos und in jedem Aspekt des Universums gegenwärtig ist.
- ❖ **Harmonie und Schutz:** In der tibetischen Kultur wird er als Schutzsymbol gegen negative Einflüsse und als Glücksbringer für Harmonie und ein langes Leben verwendet.
- ❖ **Als Glücksbringer:** Er gilt als „Knoten des Glücks“ (Patta), der eine nie endende Verbindung, Harmonie und Schutz verheißt.



Verwendung und Symbolik

Das Symbol findet sich häufig auf Gebetsfahnen, in der Architektur buddhistischer Tempel, auf Thangkas (Rollbildern) sowie als Schmuckstück, um spirituelle Verbundenheit auszudrücken. In der tantrischen Tradition kann es zudem die Verbindung zwischen der physischen und der metaphysischen Welt darstellen.

Die Geschichte des Endlosknotens reicht über 4.000 Jahre zurück und zeigt die Entwicklung von einem physischen Glücksmerkmal hin zu einem komplexen philosophischen Symbol des Buddhismus.

1. Antike Ursprünge (ca. 3000 v. Chr.)

Die frühesten Formen des Knotens wurden auf Tontafeln der Indus-Kultur gefunden. In dieser frühen Phase symbolisierte er wahrscheinlich grundlegende Konzepte von Ewigkeit und dem zyklischen Charakter der Natur.

2. Der Shrivatsa in der vedischen Tradition

Im antiken Indien (Hinduismus) wurde das Symbol als Shrivatsa („Geliebter der Shri“) bekannt. Es wurde ursprünglich als ein besonderes Mal oder ein Haarwirbel auf der Brust des Gottes Vishnu dargestellt. Es markierte göttliche Fülle und das Herz eines erleuchteten Wesens. Auch im Jainismus schmückt es die Brust der 24 Tirthankaras (Lehrer).

3. Integration in den Buddhismus (ab 3. Jh. v. Chr.)

Mit der Ausbreitung des Buddhismus unter Kaiser Ashoka und später in der Kushana-Zeit wurde das Symbol in die buddhistische Ikonografie übernommen.

Legende: Es heißt, der Gott Brahma habe dem Buddha nach seiner Erleuchtung verschiedene Symbole als Gaben dargebracht, darunter den Endlosknoten als Zeichen für die unendliche Weisheit seines Geistes.

Der Endlosknoten wurde Teil der Ashtamangala (acht Glückssymbole), die die wesentlichen Aspekte des Dharma verkörpern.

4. Entwicklung im Tibetischen Buddhismus (ab 7. Jh. n. Chr.)

In Tibet wurde das Symbol als „glorreicher Knoten“ tief in der Kultur verankert. Es entwickelte sich von einem einfachen geometrischen Zeichen zu einem komplexen

Gittermuster, das die Interdependenz (abhängiges Entstehen) aller Phänomene darstellt. In der tibetischen Kunst (Thangkas, Klöster) symbolisiert er seither die unzertrennliche Einheit von spirituellem Pfad (Methoden/Mitgefühl) und Erkenntnis (Weisheit). Heute, im Jahr 2026, ist der Endlosknoten ein globales Symbol für die Verbundenheit von Menschen und Natur sowie für die zeitlose Relevanz der buddhistischen Lehre.

Für diejenigen, die sich noch mehr mit dem Thema beschäftigen möchten, noch ein paar Buchempfehlungen:



- ❖ **Dagyab Rinpoche: Buddhistische Glückssymbole im tibetischen Kulturraum**, Gelbe Reihe, Diederichs Verlag, 1995: Fokussiert direkt auf die Glückssymbole des tibetischen Buddhismus.
- ❖ **Robert Beer: Die Symbole des tibetischen Buddhismus**, Gelbe Reihe, Diederichs, 2003: Ein sehr detailliertes Nachschlagewerk über die gesamte Bildersprache, einschließlich Symbole, Tiere und kosmologische Elemente.



Rime-Haltung und Harmonie

Ein Text von Namgyäl Chökyi

Im Buddhismus bezieht sich der Begriff Rime (tibetisch für „ohne Parteiung“ oder „unvoreingenommen“) auf eine bedeutende ökumenische Bewegung, die im 19. Jahrhundert in Ost-Tibet, in der Provinz Kham entstand.

Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye (1813–1899) aus der Karma Kagyü-Tradition war ein Gelehrter, Meditationsmeister, Arzt und Autor gilt als einer der bedeutendsten Architekten der Rime-Bewegung im Tibet des 19. Jahrhunderts. Seine Arbeit war maßgeblich dafür verantwortlich, die Vielfalt der tibetischen Lehren in einer Atmosphäre der Harmonie und des gegenseitigen Respekts zu bewahren.

Zusammen mit **Jamyang Khyentse Wangpo** (1820–1892) mit enger Verbundenheit zur Nyingma-Tradition war ein bedeutender Gelehrter, Lehrer und Tertön (Entdecker verborgener spiritueller Schätze) des tibetischen Buddhismus im 19. Jahrhundert und hat die Rime-Bewegung mitinitiiert.

Harmonie durch Unvoreingenommenheit

Für die Begründer bedeutete Rime, dass die Übenden eine Geisteshaltung der der Unvoreingenommenheit verstehen, die folgende Lebenseinstellungen beinhalten:

- ❖ **Gegen Sektierertum:** Die Begründer bekämpften die damals weit verbreitete Tendenz, die eigene Schule über andere zu stellen. Harmonie entsteht laut Kongtrül Rinpoche dann, wenn man erkennt, dass verschiedene Menschen unterschiedliche Methoden benötigen.
- ❖ **Inneres Gleichgewicht:** Ein Rime-übende Person schätzt die Weisheit anderer Wege als komplementär und bereichernd.
- ❖ **Bewahrung statt Vermischung:** Kongtrül Rinpoche ging es nicht darum, die Unterschiede zwischen den Schulen (wie Nyingma, Sakya, Kagyü oder Gelug) aufzuheben. Vielmehr wollte er deren spezifische Weisheiten und Methoden schützen.
- ❖ **Enzyklopädisches Erbe:** Kongtrül Rinpoche sammelte seltene Texte und Einweihungen, die vom Aussterben bedroht waren. Sein monumentales Hauptwerk, die „**Fünf Großen Schätze**“ umfasst über 90 Folien-Bände, bzw. 10 Bücher und dient bis heute als spirituelle Enzyklopädie für alle Traditionen.

Heutige Bedeutung (2026) der Rime-Haltung im Zusammenhang mit Harmonie

Das Erbe der Rime-Begründer prägen den tibetischen Buddhismus im 21. Jahrhundert massiv. Viele heutige Lamas bezeichnen sich als Rime-Meister und haben die Rime-Begründer als Vorbilder für die spirituelle Toleranz. Die aktuellen Inkarnationen der Jamgön Kongtrül Rinpoches führen seine sozialen und spirituellen Projekte weltweit fort. Diese Rime-Haltung wird heute von Migyur Dragpa Senge, geboren am 17. Dezember 1995 in Kathmandu, als 4. Jamgön Kongtrül weitergeführt.



Die Rime-Haltung ist mit dem Streben nach spiritueller und gesellschaftlicher Harmonie verknüpft.

Harmonie durch Vielfalt: Anstatt Unterschiede zu ignorieren oder Schulen zu vereinheitlichen, fördert Rime die Harmonie, indem die Einzigartigkeit jeder Lehre als wertvolles Mittel für unterschiedliche Bedürfnisse anerkannt wird. Man spricht hierbei oft von „Einheit in der Verschiedenheit“.



Bedeutung für die Harmonie

Überwindung von Sektierertum: Die Rime-Philosophie richtet sich gegen religiöse Intoleranz und dogmatische Abgrenzung, die in der Vergangenheit oft zu Konflikten führten.

Innerer Frieden: Ein unvoreingenommener Geist (Rime-Geist) hilft dem Einzelnen, mit Vielfalt so umzugehen, dass sie die eigene Entwicklung fördert und gleichzeitig das Verständnis für Andersdenkende vertieft.

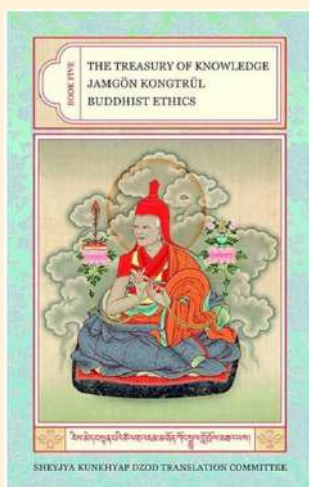
Globaler Dialog: Heute wird der Rime-Ansatz oft als Vorbild für interreligiöse Harmonie und Weltfrieden gesehen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Rime-Tradition im Buddhismus ein Weg ist, durch Respekt und Wertschätzung aller spirituellen Wege eine tiefe Harmonie innerhalb der Gemeinschaft und im eigenen Geist zu etablieren.

Auch der 14. Dalai Lama (Gelug-Tradition), S.H. Chetsang Rinpoche, S.E. Garchen Rinpoche (Drikung Kagyü) agieren heute als prominente Fürsprecher dieser harmonisierenden Rime-Haltung.

Konkret versuche ich, Namgyäl Chökyi, diese Lehren umzusetzen, indem ich während 5 Jahren bei Lama Tilmann die Lehren des kostbaren Rime-Meisters Jamgön Kongtrül Rinpoche studiert habe und die Lehren aus der „Schatzkammer des Wissens“ sowie die Erläuterungen mit dem Titel „die wesentlichen Punkte der Erzeugungs- und Vollendung zum Nutzen von Anfängern, die sich auf den Pfad begeben haben“ vertiefe und praktiziere, um sie den Dharma-Geschwistern im Rahmen der Shide-Angebote weiterzugeben.

Die Schatzkammer des Wissens besteht aus 10 Büchern



In der tibetischen Religionsliteratur gilt **Jamgön Kongtrüls „Schatzkammer des Wissens“** in zehn Büchern als einzigartiges, enzyklopädisches Meisterwerk, das die gesamte Bandbreite der in Tibet überlieferten buddhistischen Lehren umfasst. Dieser Band ist das fünfte Buch des Werkes und wird von vielen Gelehrten als dessen Kern betrachtet.

<https://www.tsadra.org/publication/english-publications/treasury-of-knowledge-series/>

Jamgön Kongtrül erläutert darin den vollständigen Kodex der persönlichen Befreiung für Mönche und Laien, die Gebote für jene, die nach dem Leben eines Bodhisattva streben, und die besonderen Gelübde für Praktizierende auf dem tantrischen Pfad der reinen Wahrnehmung.

Informationen aus dem Kloster Shide

Im 4. Mitteilungsblatt haben wir am 5. März 2026 darüber informiert, dass der Vorstand aufgrund von Empfehlungen und Ratschlägen von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten, Drubpön Rachel Dodds und anderen sich entschieden hat, den Verein „Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.“ aufzulösen, da auch nach langer Suche in den 10 Jahren des Bestehens des Vereins, keine Nachfolgerinnen und Ordinierte gefunden werden konnten, die das Kloster ergänzen könnten.



Die Mitglieder des Vereins werden an der kommenden Mitgliederversammlung vom 25. April 2026 darüber abstimmen, und den Vorstand ggf. beauftragen, die zunächst sondierenden Gespräche mit möglichen Einrichtungen, an die der Verein übergehen soll, fortzuführen. Dies ist ein länger dauernder Prozess, den wir in Harmonie und Gemeinschaftlichkeit durchführen werden.



Gerne weisen wir nochmals auf das **Gebetsheft von Shide** hin, das inspirierende Wunschgebete beinhaltet, die uns alle im Alltag 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 heruntergeladen werden.

Vorankündigung zum Thema des kommenden Newsletters des Buddhistischen 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 **Sommer 2026** erscheint Ende Juni und wird das Thema „**Die Kraft des Loslassens**“ 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/ findest Du/finden Sie Informationen zu unseren Angeboten.

*Wir wünschen von Herzen
einen bunten Frühling
voller Freude und Glück!*

*Möge unser aller Wunsch
nach Frieden schnell
Erfüllung finden!*



Fotorechte dieses Newsletters:

© Portrait Jamgon Kongtrül Rinpoche,

<https://dhagpo-moehra.org/ueber-das-zentrum-3/jamgon-kongtrul-rinpoche-2024>

© Blumenbilder, Bunte Herzen, Gebetsheft, Magnolie 2026 – Bettina Föllmi-Zinnenlauf