



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Newsletter Sommer 2026



Warum Loslassen Kraft gibt

Ein Text von Namgyäl Chökyi

Aus der Sicht des Mahāyāna-Buddhismus gibt Loslassen vor allem deshalb Kraft, weil es den Geist von der **Egozentriertheit befreit**. Während es im frühen Buddhismus oft um die individuelle Befreiung geht, zielt Mahāyāna auf das Wohl aller Wesen ab. Diese Erweiterung des Fokus verleiht eine enorme psychologische und spirituelle Energie.

Indem man lernt, weniger anzuhaften, gewinnt man innere Freiheit und Gelassenheit. Diese Praxis reduziert den täglichen Kraftaufwand, den wir für Kontrolle und das "Festhalten-Wollen" von schönen Momenten verbrauchen. Man erkennt die Vergänglichkeit (**Anicca**).

Durch das Loslassen starrer Selbstbilder wird "Leerheit" (**Shunyata**) von einer inhärenten Existenz erfahren. Diese Erkenntnis macht den Geist weit und stabil und öffnet den Raum für grenzenloses Mitgefühl (**Karuna**).

In der Tradition des **Mahāmudrā** („Das Große Siegel“) erreicht das Loslassen seine radikalste und zugleich sanfteste Form. Während im allgemeinen Mahāyāna das Loslassen oft als ein aktiver Prozess der ethischen und mentalen Schulung verstanden wird, ist es im Mahāmudrā ein **Zustand des reinen Seins**. Es geht darum, den Geist in seinem natürlichen Zustand ruhen zu lassen, ohne etwas hinzuzufügen oder wegzunehmen. Das Loslassen bedeutet hier, jegliche **Manipulation des Geistes** zu beenden.

Die Mahāmudrā-Anweisung lautet oft: **Entspanne den Geist** in sich selbst. Statt gegen eine Sorge oder einen Gedanken „anzukämpfen“, betrachtet die übende Person die Energie dieses Gedankens so lange, bis sie erkennt, dass er keine feste Substanz hat. In diesem Moment geschieht das

Loslassen **müheles und von selbst**, was zu einer tiefen inneren Ruhe (Shamatha) und Einsicht (Vipassana) führt.

So ist das Leben energetischer, wenn die "Last der Ich-Bezogenheit" abgelegt ist.

Der Fels der Ich-Zentriertheit wird nicht mehr mühsam den Berg hinauf gerollt.

Es lohnt sich als übende Person sich mit den Erläuterungen des **Ganges-Mahāmudrā am Gangesstrom** von Tilopa zu befassen, um diese Form der Entspannung auszuprobieren.

Die Kraft des Loslassens anwenden

Ein Text von Namgyäl Chökyi

Im **Vajrayana-Buddhismus** (auch tantrischer Buddhismus genannt) ist das Loslassen der **entscheidende Schlüssel zur direkten Transformation des Geistes** und zur Erlangung der Erleuchtung.

Während im traditionellen Buddhismus das Loslassen oft als Verzicht auf weltliche Dinge verstanden wird, bedeutet es im Vajrayana, nicht an egozentrischen Konzepten, Konzepten von Dualität und starren Identitäten zu haften.



Was im Vajrayana zu üben ist:

- ❖ *Auflösung des Egos, einer Ich-Identität, um die Buddha-Natur wahrzunehmen*
- ❖ *Transformation statt bloßen Verzichts*
- ❖ *Die Leerheit (Shunyata) erfahren*
- ❖ *Sich auf den Zwischenzustand (Bardo) vorbereiten*
- ❖ *Hingabe an den spirituellen Lehrer (Guru-Yoga)*

Auflösung des Egos, einer Ich-Identität, um die Buddha-Natur wahrzunehmen

- **Die Notwendigkeit:** Um diese reine Form anzunehmen, muss man die gewöhnliche, limitierte Vorstellung vom eigenen „Ich“ (Ängste, Neurosen, Stolz) komplett loslassen.
- **Das Prinzip:** Wer an seiner alten Identität klammert, kann die Buddha-Natur nicht wahrnehmen.

Transformation statt bloßen Verzichts

Das Vajrayana gilt als der „Pfad der Transformation“. Statt störende Emotionen (wie Wut, Gier oder Eifersucht) zu unterdrücken oder vor ihnen zu fliehen, werden sie direkt genutzt.

- **Die Notwendigkeit:** Man muss die feste Vorstellung loslassen, dass diese Emotionen von Natur aus „schlecht“ oder „real“ sind.

- **Das Prinzip:** Durch das Loslassen der Bewertung entpuppt sich die Energie der Emotion in ihrer wahren, reinen Natur als ursprüngliche Weisheit.

Die Leerheit (Shunyata) erfahren

Alles in unserer Welt existiert nur in Abhängigkeit von anderen Dingen und besitzt keine feste, dauerhafte Substanz.

- **Die Notwendigkeit:** Der Geist neigt dazu, Konzepte und Dogmen festzuhalten. Im Vajrayana ist das Loslassen von *allen* Konzepten – sogar von spirituellen Konzepten – notwendig, um die Realität direkt zu erfahren.
- **Das Prinzip:** Nur wer starre Denkmuster fallen lässt, realisiert Shunyata, die Leerheit.

Sich auf den Zwischenzustand (Bardo) vorbereiten

Das Vajrayana legt großen Wert auf die Praxis rund um das Sterben und die Wiedergeburt.

- **Die Notwendigkeit:** Im Moment des Todes bricht die physische Welt weg. Wer dann an Besitz, Familie oder am eigenen Körper klammert, erlebt Leid und Verwirrung.
- **Das Prinzip:** Das lebenslange Üben von Loslassen stellt sicher, dass sich der Geist im Zwischenzustand ohne Störgefühle bewegt.

Hingabe an den spirituellen Lehrer (Guru-Yoga)

Die Beziehung zu einem qualifizierten Lehrer (Lama) ist der Motor des Vajrayana-Pfades.

- **Die Notwendigkeit:** Wahre Hingabe erfordert das Loslassen des Zweifels, des spirituellen Materialismus und des Wunsches, die spirituelle Entwicklung nach eigenen, egoistischen Bedingungen zu kontrollieren.
- **Das Prinzip:** Das Loslassen der eigenen spirituellen Agenda öffnet den Raum für die direkte Übertragung von Weisheit.

Im Vajrayana lässt man nicht die Welt an sich los, sondern die **fehlerhafte Art und Weise, wie der Geist die Welt interpretiert und an ihr anhaftet.**



Im **Mahāmudrā** („Das Große Siegel“), einer der höchsten Meditationsüberlieferungen des tibetischen Buddhismus (Kagyü-Schule), wird das Loslassen besonders geübt.

Während man auf anderen buddhistischen Pfaden oft aktiv daran arbeitet, Gedanken zu beruhigen oder Emotionen zu verändern, bedeutet Loslassen im Mahāmudrā etwas völlig Anstrengungsloses: **das absolute Ruhenlassen des Geistes in seinem natürlichen Zustand, ohne künstliche Manipulation.**

Die Kraft des Loslassens im Mahāmudrā üben:

- ❖ *Prinzip des Nicht-Agierens anwenden*
- ❖ *Die Selbstbefreiung der Gedanken (Gedanken wie Wolken) erfahren*
- ❖ *Die Transformation durch reines Gewahrsein stets üben*
- ❖ *Das Ende der Dualität (Meditation ohne Meditation) erfahren*

Prinzip des Nicht-Agierens anwenden

Die größte Kraft im Mahāmudrā liegt darin, zu erkennen, dass der Geist bereits von Natur aus rein und erleuchtet ist. Man muss nichts hinzufügen oder erschaffen.

- **Das Loslassen:** Man lässt das spirituelle Ego los, das versucht, eine „gute“ Meditation zu erzeugen oder Erleuchtung zu „erreichen“.
- **Die Wirkung:** Sobald das Machen aufhört, kommt der Geist augenblicklich in seiner eigenen, natürlichen Klarheit an. Es ist wie Wasser, das von selbst klar wird, wenn man aufhört, es umzurühren.

Die Selbstbefreiung der Gedanken (Gedanken wie Wolken) erfahren

Im Mahāmudrā blockiert oder unterdrückt man Gedanken und Gefühle nicht. Man hält sie aber auch nicht fest.

- **Das Loslassen:** Man lässt Gedanken einfach entstehen, verweilen und von selbst wieder vergehen, ohne ihnen zu folgen oder sie zu bewerten.
- **Die Wirkung:** Gedanken verlieren ihre bindende Kraft. Sie werden wie eine Schrift, die man auf die Oberfläche von Wasser zeichnet – im selben Moment des Entstehens sind sie bereits wieder verschwunden.

Die Transformation durch reines Gewahrsein stets üben

Die Praxis nutzt die Metapher von Raum und Wolken. Der Geist ist der unendliche Raum; Gedanken und Emotionen sind die Wolken.

- **Das Loslassen:** Man lässt die Identifikation mit den „Wolken“ (Wut, Trauer, Zweifel) los und verweilt als der „Raum“.
- **Die Wirkung:** Statt gegen negative Emotionen anzukämpfen, lässt man sie sich im unendlichen Raum des Gewahrseins selbst befreien. Sie schmelzen wie Eis im warmen Ozean.

Das Ende der Dualität (Meditation ohne Meditation) erfahren

Mahāmudrā bricht die klassische Trennung zwischen „ich, der meditiert“ und „dem Objekt, auf das ich meditiere“ auf.

- **Das Loslassen:** Man lässt die starre Grenze zwischen Innenwelt (Subjekt) und Außenwelt (Objekt) fallen.
- **Die Wirkung:** Man tritt ein in den Zustand der *Nicht-Meditation*. Das Leben selbst wird zur Meditation, weil der Geist in jeder Situation – ob beim Gehen, Essen oder Schlafen – völlig entspannt und präsent bleibt.

Vergangenheit:

Ändere nichts an dem, was bereits vergangen ist.

Zukunft:

Erwarte nichts von dem, was noch kommen mag.

Gegenwart:

Verweile einfach im gegenwärtigen Moment, ohne ihn zu manipulieren.



Die Kraft des Loslassens

Ein Gedicht von Anne Schulze-Everding

Ein Herbstabend-

Ich besuche meine Freundin, die im Sterben liegt.

Körperlich gezeichnet durch die schwere Krebserkrankung.

Sie schläft tief, ich halte ihre Hand.

Einatmend-ausatmend-

Ohne Worte sind wir tief verbunden.

Einatmend-ausatmend-

Lassen wir diesen Moment sich entfalten.

Voller Dankbarkeit und Frieden.

Wir sind eins.

Ein Sommermorgen-

Ich trete in den Garten und lächle,

tief den Duft der Rosenblüten einatmend.

Einatmend-ausatmend-

Lasse ich diesen Moment sich entfalten.

Voller Frieden und Glück.

Am nächsten Morgen ist die Rose verblüht.

Einatmend-ausatmend

Spüre ich die Vergänglichkeit,

Von Moment zu Moment.

Die Blume und ich sind von derselben Natur.

Wir sind eins.



Los-lassen

Ein Text von Albina Toma

Jeder kennt das – zwei Kinder streiten über ein Spielzeug und ziehen so lange daran bis es bricht, weil keiner loslassen will. Als Erwachsene habe ich mittlerweile gelernt: ich spende, ich verschenke Kleider, sogar welche die ich mag, ich übe Dinge loszulassen. Dinge... es ist manchmal seltsam, wie viele Emotionen ich in Dinge investiere. Umso mehr in andere Wesen – die Schnecken in meinem Garten, die mein Kohlrabi aufessen sind böse und am liebsten würde ich sie auf jede erdenkliche Weise loswerden; die Blümchen sind gut und ich möchte sie gerne für immer haben; die Mücken die mich stechen sind böse und am liebsten würde ich sie allesamt ausmerzen. In Momenten der Ruhe erahne ich, wie sehr ich meine Umgebung auf eine bestimmte Weise ändern will. Mit den Schnecken kann ich mich abfinden, meine Nahrung kann ich ja kaufen und ich werde nicht verhungern, wenn mein Kohlrabi von anderen Wesen aufgefressen wird. Gegen Mücken gibt es Mückengitter am Fenster. Spinnen fange ich seit vielen Jahren lebendig und bitte sie tatkräftig aus dem Haus raus. Sogar die Mäuse, die vor zwei Jahren ihren Weg in unsere Vorratskammer gefunden hatten (trotz 9 Katzen auf dem Hof!), habe ich lebendig gefangen und in die Heide oder ins Moor gebracht und mit guten Wünschen frei gelassen. Aber bei den Zecken ziehe ich meine Grenze. So gut im Loslassen bin ich nicht! Ich weiß, es gibt die Möglichkeit sie energetisch fern zu halten, aber ich bin noch nicht soweit.



Wenn ich so nachdenke, fällt mir auf, dass ich glücklich sein sollte. Doch das bin ich nicht. In schlaflosen Nächten lasse ich Geschehnisse im kleinsten Detail Revue passieren: was hat die/der Andere gesagt, getan – mit Tonlage, Farbpalette, Mimik und Gestik – der ganze Film; schlimmer noch, ich „sehe“ mich von außen, wie ich selber reagiert habe mit der ganzen Auswahl an Beschimpfungen, Schuldzuweisungen, auch mir gegenüber. Und wenn ich dieses Theater satt habe wälze ich unendliche Fragen: „Wieso?“ „Wieso (immer) ich?“ „Wieso jetzt?“ „Wieso immer so?“ „Was habe ich falsch gemacht?“ „Wieso sind die Menschen so böse?“ „Wieso werde ich nicht verstanden?“ u.v.m. Emotionen sind keine Spinnen, die ich in einem Glas fangen und vor die Tür setzen kann.

Irgendwann erfahre ich die Geschichte der zwei Mönche: Sie müssen einen Fluss überqueren. Das Wasser ist hoch und die Strömung stark. Der eine nimmt eine junge Frau, die verzweifelt am Ufer steht, weil sie den reißenden Fluss nicht überqueren kann, auf die Schultern, überquert mit ihr das gefährliche Wasser, setzt sie am anderen Ufer ab und jeder geht seinen Weg. Der andere Mönch spricht nach einem langen beschämten Schweigen: „Wie konntest du das tun? Du weißt, wir dürfen keine Frauen anfassen!“ Die Antwort kommt prompt: „Ich habe sie aber am anderen Ufer schon längst losgelassen, während du sie immer noch mitschleppst.“

Also mache ich „Inventur“ mit all den unnötigen „Sachen“ die ich mitschleppe: wie genau mein Partner aussehen soll, was die Anderen tun oder sagen müssen, damit ich mich wohl fühle, meine eigenen Taten, die Schuldgefühle aufwecken... und und und. Ich versuche alle loszulassen. Mit System. In einem Moment kommt Stolz auf: ich habe es geschafft! Ich habe die eine oder die andere buddhistische Übung angewandt und die Situation artet nicht mehr in Streit, Fehler und Schuldige suchen aus. Ich fühle mich frei!

Im nächsten Moment passiert etwas neues, was unerwartetes und mein Geist haftet sich mit vollem Enthusiasmus, mahlt, jagt, stürzt sich regelrecht in die Idee, in die Emotion und bevor ich irgendetwas bewusst tun kann, ist die Geistes-Achterbahn wieder voll im Gange. Ich würde mich selbst am liebsten anschreien und beschimpfen. Aber was nützt das? Wann hat das jemals etwas gebracht?

Ich beiße mich also fest in dem Unterfangen, Emotionen auszurotten, negative Gedanken wegzuschrubben. Nur um festzustellen, dass sie sich auf magische Weise sogar vermehren. Ich setze mir ein Bild als Ziel: wie ein Spiegel zu sein – alles was vor mir steht zu empfangen und widerzuspiegeln, ohne es fest halten zu wollen; oder wie ein stiller See zu verweilen, in dessen Gewässer sich der Mond widerspiegelt, und keine Gedanken darüber zu haben, es fest zu halten – weder den Mond selbst noch die Reflektion.

Leichter gesagt als getan! Ich fühle mich manchmal wie eine Wahnsinnige, die versucht, mit einem Eimer Sonnenstrahlen zu sammeln und sie in einem fensterlosen Raum zu bringen. Eines Tages streite ich mich mit meinem Lebensgefährten und mahne ihn. „Hör auf dich zu beschweren!“ Seine Antwort kommt unverhohlen und spontan: „Ich habe das Recht mich zu beschweren!“ Es dauert einen Moment, bis ich die Großartigkeit der Aussage begreife. „Ich habe das Recht mich zu beschweren“ und „ich habe das Recht unglücklich zu sein“. Ein befreiendes Lachen aus ganzem Herzen löst sich aus mir und ich merke, wie ich loslasse. Was lasse ich los? Die Idee, wie ich sein muss oder nicht muss. Das Bild, wie die Welt sein sollte oder nicht sein sollte. Sogar die Geschichten und die Lehren. Ich habe das Recht zu fühlen, egal was es ist. Und ich habe das Recht, mich dagegen zu wehren oder es zu akzeptieren. Ich trage die Verantwortung und die Wahl wie ich mit dem Ganzen umgehe.

Und endlich gibt es Frieden in mir, zwangsfrei, spontan.

Informationen aus dem Kloster Shide

Am 25. April 2026 fand die jährliche Mitgliederversammlung statt und der Vorstand erhielt von den Mitgliedern den Auftrag, erste vorsondierende Gespräche mit geeigneten Einrichtungen aufzunehmen, um die Zukunft und das Weiterbestehen von Shide abzuklären. In diesem Zuge kamen auch Überlegungen auf, den Verein weiterhin selbständig zu führen, mit einem

Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.
www.shide.de



Laien-Vorstand, der den Ordinierten die Freiheit geben könnte, sich voll und ganz der Weitergabe des Dharma zu widmen. Über die Wochen stellen wir fest, dass die Entwicklung sich immer wieder in neue Richtungen bewegen kann und wir bleiben mit Freude, in Harmonie und mit viel Elan dabei!

Natürlich freuen wir uns auch über innovative Ideen unserer Unterstützerinnen und Unterstützer und laden Euch herzlich dazu ein, eure Ideen einzubringen.

Kurzportraits der beiden neuen Autorinnen dieses Newsletters:



Anne Schulze Everding, 65 Jahre alt, seit ca. 30 Jahren dem Buddha- Dharma verbunden. Grund- und Aufbaustudium am Tibetischen Zentrum HH. Nehmen der Laiengelübdes und des Bodhisattva-gelübdes. Seit 2024 regelmäßige Dharmabeleh-rungen durch die ehrwürdige Namgyäl Chökyi von Shide. Mein Hauptanliegen ist es, Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu entwickeln und den Geist von Bodhicitta zu nähren. Ich fühle mich karmisch besonders den Pflanzen und Tieren verbunden und versuche, diese zu schützen, wo immer es geht.

Albina Toma, 46 Jahre alt, seit 3 Jahren mit dem Buddha-Dharma verbunden, seit längerem an der buddhistischen Philosophie interessiert. Die Seminare und Vorträge von Alan Watts und einige Lebensereignisse haben mich dazu bewegt, Shide aufzusuchen und an den Angeboten teilzunehmen. Die Lehren, Anleitung und Ratschläge von Namgyäl Chökiy prägen meinen Alltag. Theorie sagt mir wenig, wenn ich es nicht verwenden kann, also konzentriere ich mich auf das (Er)leben des Dharma in Allem was ich tue.

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

Der nächste Newsletter vom **Herbst 2026** erscheint Ende September und wird das Thema „**Die Kraft der Freude**“ 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.

*Wir wünschen von Herzen einen luftigen
Sommer voller Freude und Glück!*

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



Fotorechte dieses Newsletters:

© Blumenbilder, Himmel & Meer 2026 – Bettina Föllmi-Zinnenlauf

© Blumenteeppich im Wald, Fliegende Hummel 2026 – Anne Schulze-Everding