



# Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

## Newsletter Herbst 2026



### Freude

Ein Text von Namgyäl Chökyi

In den Mahāyāna-Sutras wird die Freude oft als „**Sich von der Freude am Dharma ernähren**“ beschrieben. So wie materielle Nahrung den physischen Körper am Leben erhält, so nährt, stärkt und schützt die Freude am Buddha-Dharma den Geist.

Die Freude verhindert spirituelle Müdigkeit und lässt die übende Person selbst inmitten von äußeren Krisen und Leid stabil und voller Mitgefühl bleiben.

Freude ist kein zufälliges oder flüchtiges Gefühl, sondern eine aktiv gepflegte, geistige Qualität. Es ist eine Qualität, die den Geist von Neid, Missgunst und Schwere befreit.

Im Buddhismus gibt es mehrere zentrale Texte (Sutras), in denen die Freude – sei es die Freude an der Lehre (*Dharma-prīti*) oder die Mitfreude (*Muditā*) – im Fokus stehen.

### 1. Das Vimalakīrti-Sutra (Mahāyāna-Tradition)

Das **Vimalakīrti-Nirdeśa-Sutra** ist der Schlüsseltext für die Freude der Meditation als Nahrung. In diesem berühmten Mahāyāna-Sutra wird beschrieben, wie Bodhisattvas weltliche Vergnügungen hinter sich lassen, weil sie eine unendlich tiefere,

unerschütterliche Quelle des Glücks gefunden haben. Die Praxis des Dharma und die meditative Versenkung nähren den Geist so fundamental, dass die Übenden „die Freude am Dharma als Nahrung“ verinnerlichen.

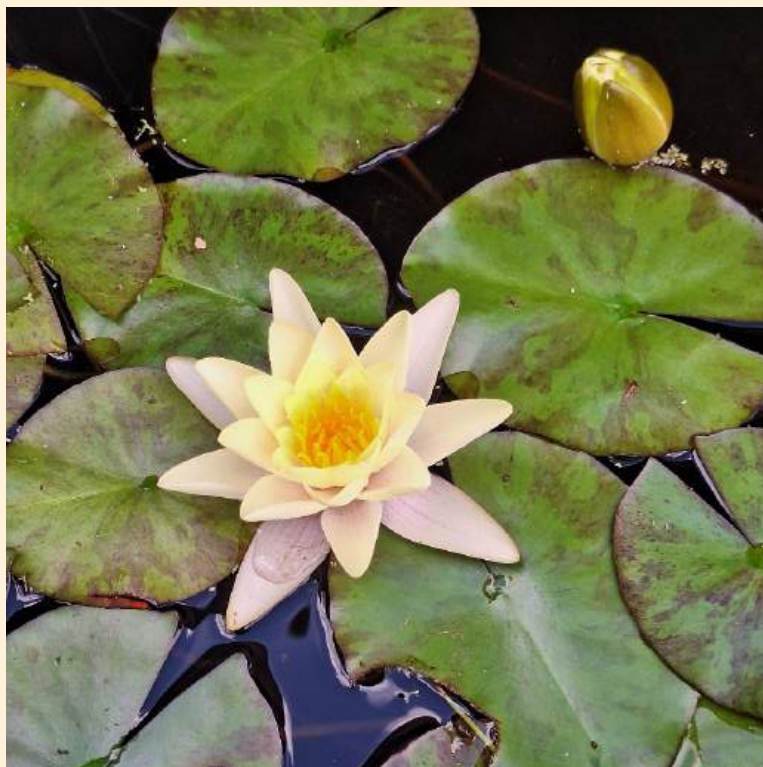
## 2. Das Mahāmangala-Sutta (Theravada-Tradition)

Das **Maha-Mangala-Sutta** (aus dem Sutta Nipata des Pali-Kanons) gilt als das „**Sutra vom höchsten Glück**“. Ein himmlisches Wesen (Deva) fragt den Buddha, was das größte Glück und die größte Freude im Leben eines Menschen ausmacht.

Der Buddha zählt 38 Lebensweisen auf, die zu wahrer Freude führen. Dazu gehören das Unterstützen der Eltern, ein ehrlicher Beruf, Großzügigkeit, das Meiden unheilsamer Taten und – ganz zentral – das regelmäßige Hören und sich über den Buddha-Dharma auszutauschen.

## 3. Das Lotos-Sutra (Mahāyanā-Tradition)

Das **Lotos-Sutra** (*Saddharma-Pundarika-Sutra*) widmet der Freude ein ganz eigenes, berühmtes Kapitel: das **Kapitel über die „Freude an der Weitergabe“**. Es beschreibt die unermessliche, spirituelle Freude, die ein Mensch empfindet, der die Wahrheit des Lotos-Sutras hört, sie tief im Herzen bejaht und diese Freude an andere weitergibt. Selbst, wenn die Lehre über 50 Stationen von Mensch zu Mensch weitergereicht wird, besitzt der 50. Empfänger durch sein bloßes Zuhören immer noch unvorstellbare Freude.



## 4. Das Yoga-Sutra von Patanjali

Obwohl es sich um einen klassischen Text der hinduistischen Yoga-Philosophie handelt, hat das **Yoga-Sutra (Vers 1.33)** die buddhistische Praxis im Westen stark beeinflusst. Es beschreibt präzise das Entfalten von **Muditā** (der reinen Mitfreude) als eine der vier essenziellen Herzensqualitäten, um den Geist vollkommen zu beruhigen und zu klären.

## Einblick in das Vimalakīri-Nirdesa-Sutra (Lehrrede Buddhas)

Dieses Sutra ist berühmt für seine lebendigen, humorvollen und paradoxen Erzählungen. Es nutzt **magische und alltägliche Gleichnisse**, um abstrakte Mahayana-Konzepte wie Leerheit (*Śūnyata*), Nicht-Dualität und die Freude am Dharma greifbar zu machen. Hier sind die drei bekanntesten und konkret auf Freude und Transformation bezogenen Gleichnisse des Sutra:

### 1. Das Gleichnis von den himmlischen Jungfrauen und der unerschöpflichen Lampe (Kapitel 4)

In dieser Erzählung trifft Vimalakīrti ein Bodhisattva, der als weltlicher Kaufmann und Familienvater lebte, auf Māra.

Māra versucht verzweifelt, 12.000 himmlische Jungfrauen (seine Töchter) loszuwerden, die ihn verunsichern. Vimalakīrti nimmt sie bereitwillig auf, um sie in den Dharma-Dharma

einzuführen. Denn, die Jungfrauen sind an weltliche, sinnesorientierte Freuden gewöhnt. Vimalakīrti zeigt ihnen jedoch die unendlich tiefere „Freude am Buddha-Dharma“.

Als Māra die Jungfrauen später zurückfordert, weigern sie sich zunächst, weil die weltlichen Genüsse ihnen im Vergleich nun schal vorkommen.

Vimalakīrti schickte die 12.000 himmlischen Jungfrauen in die Welt zurück. Davor lehrte er ihnen das Prinzip der unerschöpflichen Lampe (*Anupadipa*).

Er erklärt: Ein Bodhisattva ist wie eine brennende Lampe. Wenn hunderte oder tausende andere Menschen ihre Lampen an dieser einen Lampe entzünden, wird die Dunkelheit der Welt vertrieben, aber das ursprüngliche Licht verliert nichts von seiner Leuchtkraft. Die Freude am Dharma wird größer, je mehr man sie teilt.



**„Tausende von Kerzen kann man am Licht einer Kerze anzünden,  
ohne dass ihr Licht schwächer wird.  
Freude nimmt nicht ab, wenn sie geteilt wird.“**



## 2. Das Gleichnis vom duftenden Essen aus dem Land der Düfte (Kapitel 10)

Als eine Schar von Bodhisattvas und Schüler sich in Vimalakīrtis kleinem Zimmer versammelten und bei ihnen Hunger aufkam, ruft Vimalakīrti durch seine spirituelle Kraft einen Bodhisattva, der durch das ferne Universum *Sarvagandhasugandhaloka* (das Land aller Düfte) reist. Dort bittet der Bodhisattva den dortigen Buddha um eine Schale Reis.

Diese einzige kleine Schale mit Reis wird zurückgebracht. Der Duft ist so intensiv, dass er nicht nur das kleine Zimmer, sondern die ganze Gegend durchdringt. Obwohl die Bodhisattvas und Schüler von Vimalakīrti von dieser einen Schale essen, wird der Reis nicht weniger.

**Das Essen steht als direktes Gleichnis für die spirituelle Nahrung.**

**Es sättigt nicht nur den Körper,  
sondern reinigt den Geist aller, die davon kosten.**

**Es zeigt:**

**Die Freude und Kraft, die aus dem Dharma gezogen wird,  
erschöpft sich niemals, egal wie viele Wesen daran teilhaben.**

## 3. Das Gleichnis vom wohlhabenden, kranken Laienanhänger (Kapitel 2)

Ein wohlhabender Laienanhänger, legt sich krank ins Bett. Als der Buddha seine Schüler und Bodhisattvas bittet ihn zu besuchen, zögern alle, weil sie Angst vor dessen messerscharfer Weisheit haben. Schließlich besucht ihn Manjushri, der Bodhisattva der Weisheit. Als Manjushri ihn fragt, warum er leidet, antwortet er mit einem der berühmtesten Sätze der Mahāyāna-Literatur:

**«Weil alle fühlenden Wesen krank sind, deshalb bin auch ich krank.  
Wenn die Krankheit (das Leiden) aller fühlenden Wesen geheilt ist,  
wird auch meine Krankheit geheilt sein.»**

Dieses Gleichnis bricht mit der Vorstellung, dass spirituelle Freude bedeutet, sich im Nirvana vor der Welt zu verstecken. Die wahre Bodhisattva-Freude existiert mitten im Leid der Welt, getragen von Bodhicitta und der aktiven Absicht, das Leid anderer zu lindern.



### 1. Muditā (Mitfreude)

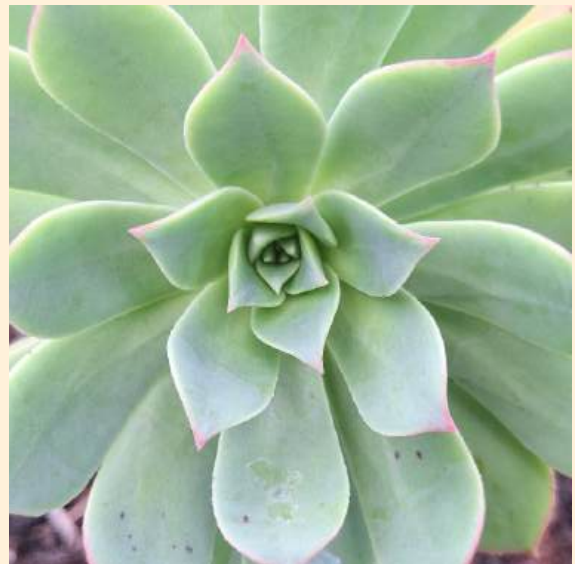
- **Definition:** Die uneigennützige Freude am Glück, Erfolg und Wohlbefinden anderer Menschen.
- **Gegenmittel:** Sie gilt als das direkte Gegenmittel zu Neid, Eifersucht und Konkurrenzdenken.
- **Unermesslichkeit:** Als eine der „Vier Unermesslichen Geister“ (*Brahmaviharas*) wird sie meditativ auf alle fühlenden Wesen ausgeweitet.

### 2. Pīti (Begeisterung am Buddha-Dharma)

- **Definition:** Eine tiefe, meditative Freude, die durch geistige Sammlung (*Samadhi*) entsteht.
- **Unterstützender Faktor:** Sie ist einer der sieben Erleuchtungsfaktoren (*Bojjhanga*) und nährt den Geist auf dem Weg zur Befreiung.
- **Körperliche Wirkung:** Sie schenkt der übenden Person spürbare Leichtigkeit und energetische Frische im Körper.

### 3. Sukha (Tiefes Glück/Zufriedenheit)

- **Definition:** Ein langanhaltender Zustand von innerem Frieden, Wohlbefinden und geistiger Stillung.
- **Abgrenzung:** Im Gegensatz zur aufregenden Verzückung (*Pīti*) ist *Sukha* vollkommen ruhig, stabil und unabhängig von äußeren Bedingungen.



### 4. Die Freude der Versenkung (Dhyana)

- **Definition:** Die Freude, die durch das Verstehen der Lehre Buddhas und die eigene ethische Lebensweise entsteht. Es ist die geistige Nahrung und das Wohlbefinden, das eine übende Person erfährt, wenn der Geist in der tiefen Meditation zur Ruhe kommt. Diese Freude ist unabhängig von materiellen Gütern oder äußeren Reizen.

- **Heilsamkeit:** Ein reines Gewissen und das Wissen, keinem Wesen zu schaden, erzeugen eine natürliche, unerschütterliche Basis-Freude. Es ist ein Zustand des anhaltenden Glücksgefühls, das durch das Verstehen des Buddha-Dharma, der ethischen Lebensweise und durch das Erlangen von Einsicht entsteht.

Von Herzen wünsche ich allen Dharma-Geschwistern ein freudiges Verweilen im Buddha-Dharma!

Namgyäl Chökyi

Wir freuen uns sehr, dass wir neue schreibend Beitragende im Newsletter haben und wünschen viel Freude mit diesen 2 zauberhaften Gedichten.

## Freude

*Ein Gedicht von Anne Schulze Everding*



Das morgendliche Erwachen der Natur, die klare Luft.  
Das feuchte Gras und der Nebel über den Wiesen.  
Die sanfte Brise des Windes.  
Die wunderbare Farbe des Himmels und der Landschaft.

In Kontakt mit der Natur  
können wir uns entspannen.  
den eigenen Geist spüren,  
dualistische Konzepte loslassen.

Und  
den großen weiten Raum  
voller Liebe, Mitgefühl und Weisheit  
betreten,  
der unsere Buddha-Natur ist.

Welcher Friede.  
Welche Freude!

## Freude

Ein Text von Beate Sturm

Immer II: fließt die  
Freude leicht wie der Atem  
ein sanfter Wind  
Freude ist das Blatt  
das auf dem Wind tanzt  
ist der Same  
der sich tragen lässt  
du kannst sie überall finden...  
-ganz leicht-  
wenn du sie weckst  
die im anderen schläft...  
die geweckte Freude schenkt  
sich dir zurück  
als ein wacher Blick aus Licht  
in welcher Dunkelheit auch immer :II



### Kurzportraits der beiden neuen Autorinnen dieses Newsletters:



**Anne Schulze Everding**, 1961 geboren, seit ca. 30 Jahren dem Buddha- Dharma verbunden. 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.

**Beate Sturm**, 67 Jahre alt, ich habe 2007 das Systematische Studium des Buddhismus begonnen und freue mich seitdem über die zahllosen Möglichkeiten und Formen des Übens und Studierens. Die Freude am Üben, allein und mit anderen zusammen, ist auch der Inhalt meiner Arbeit als Theater- und Klavierlehrerin. Aus der Musik stammt das Wiederholungs-zeichen in meinem Gedicht.

## Informationen aus dem Kloster Shide

In den Sommermonaten haben wir manchmal die Kraft des Lassens geübt und während einiger Tage unsere Energie neu aufgeladen, um nach der Sommerpause wieder gestärkt die anstehenden Projekte, Pläne und Ideen in Angriff nehmen zu können. Wir führ(t)en verschiedene Gespräche innerhalb des Vorstandes, aber auch mit den beratenden Fachleuten und kommen schrittweise voran. Dabei stellt sich manchmal auch heraus, dass sich Dinge kompliziert darstellen, aber mit einfacheren Lösungen unser Ziel und Wunsch ebenfalls erfüllt werden kann. Wir freuen uns auch sehr, dass wir in dieser Zeit des Wandels Unterstützung von neuen Mitgliedern erhalten, die uns mit ihrem Wissen und ihrer Tatkraft ergänzen und bereichern möchten.



Die Gespräche und Abklärungen zwecks einer Übernahme von Shide durch eine andere Einrichtung haben ergeben, dass keine der beiden Verhandlungspartner zum Zeitpunkt Shide übernehmen möchte oder kann. Wir fokussieren uns daher auf die Weiterführung von Shide als eigenständiger Verein und prüfen Ideen und Pläne, dass zusammen mit interessierten Laiinnen eine buddhistische Wohngemeinschaft mit kleinen Wohneinheiten und einem „Nonnenhaus“ entstehen kann.

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

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

Der nächste Newsletter vom **Winter 2026** erscheint Ende Dezember und wird das Thema „**Kostbarkeiten**“ beinhalten.

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

*Möge sich die Kraft der Freude  
in den Herzen aller  
und in alle Richtungen entfalten  
  
Möge die Kraft der Freude  
alle Herzen erreichen  
und die Wesen mit Glück erfüllen.*



Fotorechte dieses Newsletters: Blumen- und Naturbilder aus Madeira, Wilseder Berg, Garten Shide, Speise  
© Bettina Föllmi-Zinnenlauf