



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Newsletter Frühling 2024



Die Schönheit von Begegnungen im Kloster Shide auskosten

Das Kloster Shide ist ein Ort der Begegnung. In diesem Zusammenhang finden verschiedene Kurse statt, die von Menschen aus dem Dorf und aus der engeren und weiteren Umgebung besucht werden. Erfahrene, mit der buddhistischen Lehre und Praxis vertrauten Personen begegnen weniger Erfahrenen, um mit ihnen die kostbare Lehre Buddhas zu teilen.

Dabei ist ein wichtiges Schlüsselprinzip, die gegenseitige Abhängigkeit nicht nur zu begreifen, sondern durch die Kraft der liebenden Güte unter Mitmenschen, die bereit sind, ihr Wissen bedingungslos zu teilen, in einer Gruppe wie zum Beispiel im Kurs „Nahrung ist Medizin“ zu erleben. Da sich jede Situation, mit der wir im Leben konfrontiert werden, aus dem Zusammentreffen vieler Faktoren zusammensetzt, ist es sinnvoll, einen weiten Blickwinkel einzunehmen, wenn unsere Reaktionen darauf auf einer realistischen Einschätzung beruhen sollen. So wie zum Beispiel den Einfluss von Nahrung auf den kostbaren, menschlichen Körper und auf unser spirituelles Wohlergehen. Oder der unbeschreibliche Nutzen des Loslassens und der Entspannung auf Körper und Geist.

Gegenseitige Abhängigkeit ist zugleich ein Merkmal unserer gesamten Welt, wie wir in vielen Bereichen feststellen können. In diesem Sinn erleben die Personen, welche sich im Kloster Shide begegnen, Wärme, Zugehörigkeit und weitere Qualitäten, an denen sie sich gegenseitig nähren. Ferner auch, erfreuen sie sich, die Vielfalt der Buddha-Lehre im Austausch mit Erfahrenen im Kreise anderer Menschen zu erfahren. Mit Freude, die Ordinierten des Klosters Shide!

Link zu den bestehenden Kursen, sprich Begegnungsmöglichkeiten im Kloster Shide:

<https://www.shide.de/das-programm/>



Die Ethik, anderen von Nutzen zu sein und Heilsames tun

Ein Text von den Ordinierten des Klosters Shide

Alles, was in der Welt geschieht, ist das Ergebnis vieler Faktoren. Unser eigenes Handeln ist dabei nur ein Faktor in einer ganzen Reihe von Ursachen und Bedingungen. Und auch jede Situation kann man von mehreren Seiten betrachten.

Wenn wir zum Beispiel unglücklich sind, eine Arbeitsstelle auf die wir uns beworben haben, nicht zu erhalten, lohnt es sich, darüber nachzudenken, dass die gleiche Entscheidung, die uns enttäuscht hat, zugunsten einer anderen Person gefallen ist, welche diese Arbeitsstelle möglicherweise dringlicher braucht als wir. Auch wenn es uns nicht leichtfällt, können solche Gedanken, unser Verlustgefühl durch die mitfühlende Freude über das Glück eines anderen mildern. Gleichzeitig wird unsere Enttäuschung allein dadurch, dass wir uns nicht mehr nur auf uns selbst konzentrieren, weniger unerträglich.

Wir empfehlen, über die Qualität von Zufriedenheit nachzudenken. Wäre es denkbar, Zufriedenheit als einen ethischen Wert zu bezeichnen? Einige könnten einwenden, Zufriedenheit sei kein ethischer Wert an sich, weil Zufriedenheit sich nur auf das eigene Wohlergehen und nicht auf das Wohl anderer bezieht. Lasst uns gemeinsam überlegen. Entsteht Zufriedenheit nicht automatisch mit dem Glück, das sich einstellt, wenn wir in mitfühlender Sorge um andere leben?

Wenn wir der Zufriedenheit einen ethischen Wert, im Kontext anderen von Nutzen sein beimessen, dann stützen wir uns nicht auf den allgemeinen Zustand des Wohlbefindens oder des kurzweiligen Glücks, sondern auf eine gelebte ethische Haltung, welche S.H. der 14. Dalai Lama als „chogshé“ bezeichnet. Chogshé bedeutet, laut S.H. dem 14. Dalai Lama, „die Abwesenheit von Gier. Wörtlich übersetzt bedeutet diese Benennung, zu wissen, was genug ist, oder zu wissen, wann man zufrieden sein sollte. Also fähig sein, Befriedigung zu fühlen, ohne noch mehr haben zu wollen.“¹

¹ S.H. 14. Dalai Lama: https://www.youtube.com/watch?v=VuWt1eh_fCQ_Seine Heiligkeit der 14 Dalai Lama_ Vortrag vom 18. November 2017 vor Lernenden der Salwan Public School in Neu-Delhi, Indien.

Zufriedenheit ist also die Tugend der Mäßigung. Sie beinhaltet eine gewisse Demut, eine Beschränkung der eigenen Wünsche und Sehnsüchte. Indem wir maßvoll leben und uns vernünftige Grenzen setzen, befreien wir uns von den Gefühlen der Unsicherheit und der Unzulänglichkeit, die sich manifestieren, wenn wir ständig Verlangen nach etwas oder noch mehr haben wollen, haben. Indem wir uns in Zufriedenheit üben, ermöglichen wir uns, in der Gewissheit, dass wir nach den uns wichtigen ethischen Prinzipien leben, in einem grundlegenden Zustand der Zufriedenheit zu ruhen.

Wenn wir uns in unseren Wünschen und Sehnsüchten beschränken, vermeiden wir das Leid der Unzufriedenheit und Enttäuschung, das durch Gier erzeugt wird. Wir halten es gerade in unseren heutigen, von Materialismus und globalen Konsumdenken geprägten Welt für besonders wichtig, Zufriedenheit zu entwickeln. Dadurch sind wir anderen von Nutzen!



Heilsames Tun

Ein Beitrag von Ayya Tisarani aus dem Kloster Sirisampanno

„So soll wirken, wer des Zieles kundig und wer die Friedensfährte schon erkannt hat, stark sei man, gradaus und aufrecht. Man sei zugänglich und sanft, nicht überheblich, zufrieden, ohne großen Anspruch.“

SN 143-152

In diesem Satz steckt schon der Hinweis auf das Heil. Das Wort Heil ist mit Heilung, Genesung, Wohl verbunden. Die Samen des Heilsamen werden heilende Früchte tragen. Der Hinweis ‚aus diesem entsteht jenes‘ ist hier auf tieferer Ebene ersichtlich. Die Früchte werden reifen, dann kommen neue Samen, es soll dies nicht vergessen werden. Ein momentaner Sieg, der mit Gewalt, Elend und Gier verbunden ist, wird in der Zukunft Gewalt, Elend und Zerstörung bringen.

Heilsames, „Heiliges“, Heilbringendes kann man nicht aus Samen, die ein „dunkles“ Erbgut haben (Gier, Hass und Verblendung) wachsen lassen. Es wird das wachsen, was man sät.
„Zufrieden, ohne großen Anspruch“ - wenn wir Vorstellungen haben, wie das Leben, die Menschen, das Umfeld sein sollen und in diesem Wunsch verharren, wird das Herz hart und ohne Einsicht in das Sein. Mit Hammer und Hebel können wir die Welt nicht heilsam gestalten.



Weisheit, Mitgefühl, Geduld, „selbstlose“ Reflektion, geduldiges Ertragen von Kritik, wie es in der Mangala Sutta heißt:

*„Umsichtig bei allen Dingen:
Dieses ist der höchste Segen.
Und Respekt, Bescheidenheit, Zufriedenheit
und Dankbarkeit.“
SN 258-269*

Die höchste Heilsamkeit ist selbstloses Handeln. Bis diese Qualität sich entwickelt (momentan ist der Geist zugewickelt) orientieren wir uns an der Tugend, auf Pali, Sila.
Die Einfachheit und gleichzeitig Komplexität dieser tugendhaften Lebensweise wird ihre Schönheit zeigen mit der Integration im Leben.
Mögen wir die heilsamen Ideen und Vorstellungen zum Leuchten bringen und die Lebendigkeit zulassen.



Kontemplation zu einem Meditationsgedicht von Lama Anagarika Govinda²

Rhythmus des Lebens

Dreifach ist des Lebens Rhythmus:

nehmend,

gebend,

selbstvergessen.

Einatmend nehm' ich die Welt in mir auf,

Ausatmend gebe der Welt ich mich hin,

Leergeworden leb' ich mich selbst -

entselbstet – und öffne mich neu.

Einatmend nehm' ich die Welt in mir auf,

Ausatmend gebe der Welt ich mich hin,

Entleert erleb' ich die Fülle,

Entformt erfüll' ich die Form.

Vorankündigung des kommenden Newsletters des Nonnenklosters Shide e.V.:

Sommer 2024

Die Ethik, anderen von Nutzen zu sein

Unter den Rubriken „das Aktuelle“ und „das Programm“ auf unserer Homepage www.shide.de finden Sie Informationen zu unseren Angeboten und Kursen.

² Aus: Lama Anagarika Govinda: Der Anfang ist das Ziel – Weisheit für unsere Zeit, Herder, 2000, Seite 80