



Gute Nachrichten! | Newsletter Ausgabe September (1)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie auch hin und wieder den Eindruck, die Anzahl schlechter Nachrichten überwiege bei weitem gegenüber den guten?

Kommen wir deshalb gleich zu Beginn zu einer möglicherweise guten Nachricht: Die sog. kognitive Verzerrung (*Systematische fehlerhafte Neigungen beim Wahrnehmen, Erinnern, Denken und Urteilen. (...)* Quelle: Wikipedia) führt u. a. dazu, dass unser Geist zur Bestätigung der eigenen Theorie die passenden Botschaften abspeichert. Der Eindruck, es gebe fast ausschließlich schlechte Nachrichten und Entwicklungen, wird also von unserem Geist unbewusst immer wieder bestätigt, muss aber gar nicht stimmen.



Für ein gefühltes Übermaß an Negativ-Meldungen sorgen allerdings auch viele Medien bei der Auswahl ihrer Botschaften und Titelzeilen. Dies sei aber an dieser Stelle nur am Rande erwähnt. Vielleicht weniger angenehm aber nicht weniger wichtig ist der Blick auf ausnehmend positive Meldungen und Sichtweisen. Auch sie sind selbstverständlich von der gleichen kognitiven Verzerrung geprägt und müssen nicht der Realität entsprechen. Warum ist das wichtig? Konfrontiert mit unübersehbaren Konsequenzen menschlichen Handelns für unser Klima ist eine positive Verzerrung der Realität sicher nicht hilfreich. Über die buddhistische Sicht auf die Klima-Krise hat Wolfgang Trescher deshalb in seiner letzten Freitagsmeditation einen Blick aus verschiedenen Perspektiven aufgezeigt. Aber hören sie gern den inspirierenden kompletten Vortrag/die Meditation. ([Hier](#) geht es zum YouTube-Film "Klimakrise - eine buddhistische Sicht".)

Terminübersicht

Auf unserer Website finden Sie das aktuelle Programm zum [Download \(PDF\)](#). Für die damit verbundenen Informationen können Sie auf die



(PDF). Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.



Mandala-Mönche on Tour

Unsere Sandmandala-Mönche befinden sich derzeit im **Tibet Zentrum Hannover (07. - 11.09.23)** und streuen im Rahmen der Kulturtage ein Mandala der Grünen Tara und werden anschließend in der **Botanika Bremen (12. - 17.09.23)** ein Avalokitesvara-Mandala "zaubern". Zuletzt waren sie im MARKK und streuten dort ein wunderschönes Mandala des Medizinbuddhas (siehe Fotos), bei dessen Auflösung etwa 150 Leute anwesend waren. Auch der NDR kam einen Tag zuvor zu Besuch.

Nähere Infos zu den Sandmandalas und eine Übersicht der restlichen Tourdaten finden Sie [hier](#).



Für Kinder, Jugendliche und Familien

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (10.10.23, 16 – 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (17.09.23, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

Yoga für Kinder und Jugendliche (18.09.23, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)

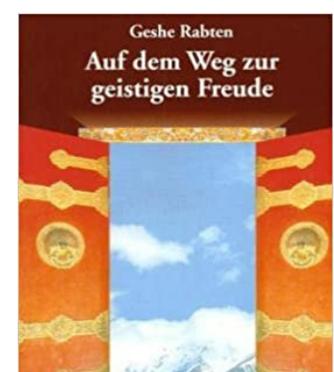
Familientage: Fühlen wie ein Buddha (29.09. - 02.10.23, Semkye Ling)



Immer geöffnet: Schatztruhe

Unser digitales Kaufhaus, die Schatztruhe, ist 24 Stunden für Sie geöffnet. Hier ist der Zugang zu Büchern und mehr.

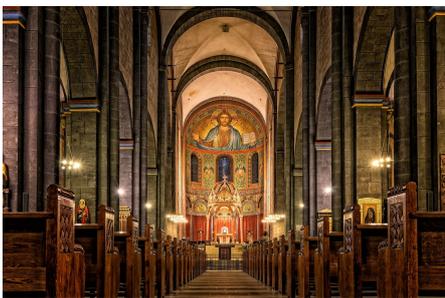
In der **Schatztruhe** finden nicht nur Erwachsene, sondern auch die jungen Entdecker von morgen eine Fülle an anregenden und beflügelnden Büchern.



Programmhinweise (Auszug)

Alle geplanten Veranstaltungen finden Sie mit den jeweils aktuellen Informationen in unserem [Terminkalender](#) auf unserer Webseite. Die aktualisierte Programmübersicht mit Verlinkungen zu den Veranstaltungsdetails finden Sie [hier](#). (Download und Ausdruck sind möglich.)

September



Kann es nur Eine geben?

Interreligiöser Dialog / Christentum und Buddhismus

10. & 13.09.23 | Welche Paradigmen liegen den jeweiligen Religionen zugrunde? Können sie sich gegenseitig ergänzen und inspirieren? Wie ist Jesus aus der Sicht des Mahayana zu verstehen? Eine spannende Veranstaltung mit **Oliver Petersen**! [Hier](#) gibt es nähere Informationen.



Einführung in die buddhistische Meditation

14.09. - 09.11.23 | 8 Treffen (Do., 19 - 20.30 Uhr). Stress, Ängste und negative Emotionen belasten heutzutage viele Menschen. Im Seminar erlernen Sie in der Gruppe Meditationstechniken für mehr Konzentration, Ruhe und Liebe für sich selbst und anderen.

[Informationen.](#)

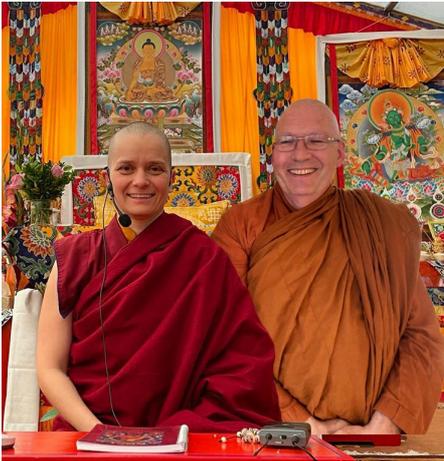


Haben nicht alle ein bisschen recht? — Ken Wilbers Integraler Ansatz

Drei Termin (**16. - 19.09.23**) mit **Oliver Petersen** (auch als Fernkurs). Ken Wilber gilt als einer der genialsten, interdisziplinären Denker unserer Zeit und gibt Impulse zu einem integralen Weltbild, das westliche und östliche Entwicklungen auf allen Ebenen umfasst.

[Informationen](#)

Informationen.



Kooperation: Buddhistisches Patchwork in Sachen Liebende Güte

22.09.23 | Kooperation (am 22.09.23 in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg, Beisserstr. 23), mit **Bhikṣuni Thubten Jampa und Bhante Sukhacitto**. Dialog und Praxis zur Liebenden Güte und zum Mitgefühl aus der tibetisch-buddhistischen und Theravada-Tradition

[Informationen.](#)



Tagesseminar Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

Begeben Sie sich in diesem eintägigen Workshop (**24.09.23**) mit Rüdiger Langer auf eine Reise des Lu Jong, dem Heilyoga der traditionellen tibetischen Medizin und erleben Sie die harmonisierenden Auswirkungen auf Körper und Geist.

[Informationen.](#)



Familientage: Fühlen wie ein Buddha

Am verlängerten Wochenende 29.09. – 02.10. (am Standort in der Lüneburger Heide) freuen sich Viola Fischer und Maik Littig über viele Kinder, die gemeinsam Spaß haben UND gleichzeitig buddhistische Themen kennenlernen. Wie das geht? [Hier](#) gibt es nähere Infos.



LAMRIM CHENMO (Teil 2+3)

Die Große Darlegung des Stufenwegs zur Erleuchtung

Am 30.09./01.10.23 beginnt der zweite Abschnitt dieses Kurses mit den Übungen eines Praktizierenden mit mittleren Fähigkeiten: Abkehr von den Ursachen des Leidens und Streben nach dem Glück der Befreiung, dargelegt in den Vier Edlen Wahrheiten und den Drei Höheren Schulungen von Ethik, Konzentration und Weisheit. Ein nachträglicher Einstieg ist möglich!

[Informationen.](#)



Beginnende Jahreskurse

Lamrim & Siddhanta und laufende Kurse, in die noch eingestiegen werden kann

Am 15.10.23 beginnt der erste neue **Jahreskurs Siddhanta - Die philosophischen Lehrmeinungen des Buddhismus** mit Jürgen Manshardt und Oliver Petersen.

Und kurz darauf folgend, ab dem 22.10.23 der **Jahreskurs Lamrim - Der Stufenweg zur Erleuchtung** mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Übersetzung: Oliver Petersen u.a., Meditationsabende: Frank Dick.

Ein nachträglicher Einstieg in unsere bereits laufenden Mehrjahreskurse wie z.B. **Dzogrim** und **Lamrim Chenmo** sind ebenfalls möglich.

[Übersicht Jahres-/Mehrjahreskurse.](#)



Wir hören zu

Unsere Sangha-Hilfe unterstützt Menschen, die Hilfe benötigen. Sie können sich [hier](#) über diese wertvolle Arbeit informieren.

Am **07. November** bietet diese segensreiche Initiative (i.d.R. an jedem 1. Dienstag im Monat 18 – 19 Uhr) wieder die **Möglichkeit zu einem Gespräch vor Ort** (Berne) an. Jeden Mittwoch (19 – 20 Uhr) besteht außerdem die Möglichkeit eines Telefon-Termins.

Regelmäßig finden auch Meditationen mit der Sangha-Hilfe (am Fleet!) statt, der nächste Meditationstermin ist am **11.09.2023**.

[Informationen.](#)



Gesprächskreis - Wir werden Älter (Meditation und Austausch)

In der Regel am 1. Montag des Monats (jedoch nicht während des Seminars "**Gütig und Weise alt werden - (wie) geht das?**" vom 23.10. - 04.12.2023).

Der nächste Gesprächskreis findet am **02. Oktober (10:30 - 12:00 Uhr vor Ort in HH City)** statt.

[Informationen.](#)



Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten bei unserem Meditationshaus sind eine ideale Gelegenheit für die persönliche Praxis.

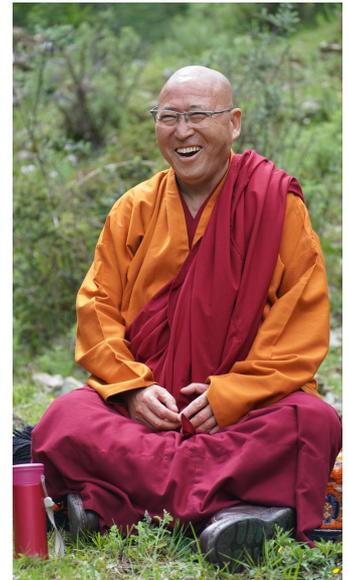
Anfragen an [sl\(at\)tibet.de](mailto:sl(at)tibet.de).

[Informationen.](#)

"Wochenende des Mitgefühls" in Dresden

Vom **15. - 17.09.23** wird **Khen Rinpoche Geshe Pema Samten** zu Gast in Dresden sein und im Zentrum Samten Shenpen Ling eine Haussegnung der Gompa durchführen, als auch Gelegenheit zur Zufluchtnahme bieten. Auch wird es eine Segenseinweihung in Avalokiteshvara geben. Ein Tag zuvor (Fr. 15.09.) hält er einen Vortrag im Völkerkundmuseum.

[Informationen.](#)



Buddha-Talk

Am Sonntag, **17.09.2023**: **Sylvia Wetzel**: Buddhismus für unsere Zeit. Vor Ort (Buddhistisches Stadtzentrum Hamburg) und online via Zoom (18 - 20 Uhr). Für eine vor Ort Teilnahme wird um vorherige Anmeldung gebeten.

[Informationen.](#)



Apropos Klima!

Am 04.09.2023 hat Benjamin Adrion, Gründer von Viva con Agua, in der HAUPTKIRCHE ST. MICHAELIS in HH deutliche und motivierende Worte gefunden. Sein Thema: „Wie eine soziale Vision und freudvolles Engagement die Welt verändern kann. Die Entstehungsgeschichte von Viva con Agua: Von der Stadtteilinitiative zum Hotelbetreiber“ [Hier](#) geht es zur Aufzeichnung des Vortrags.



Buddha bei die Fische - NEUE FOLGEN

Im Podcast „Buddha bei die Fische“ mit **Oliver Petersen** und Pascal Herth ging es am 21. August um das anregende Thema "**Nach der Ruhephase ist vor der Ruhephase**", [hier](#) geht es zum Podcast.



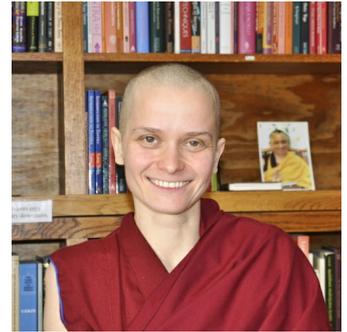
Informationen.



Buddhistische Gesellschaft Hamburg e. V - BGH

Montags, 18:30 - 20 Uhr bietet die ehrwürdige **Thubten Jampa** Meditation (nach tibetischer Tradition) für Anfänger und Fortgeschrittene an.

Informationen.



Zen Peacemakers in Ausschwitz

Vom 29.10 – 04.11.2023 findet das "Bearing Witness Retreat" in Birkenau statt, organisiert von der Organisation Zen Peacemakers (gegründet von Zen-Meister Bernie Glassman). Eine außergewöhnliche Gelegenheit.

Informationen.



Liebe Leserinnen und Leser, in Bezug auf das Klima gibt es ohne jeden Zweifel eine ganze Menge nicht so guter Nachrichten. Und wir denken, an dieser Stelle ist weder Beschönigen noch Verzweiflung angebracht. Die gute Nachricht muss lauten, dass – trotz bedenklicher Trägheiten – Wissenschaft, Wirtschaft, Philosophie, Spiritualität und natürlich alle die Chance haben, eine gemeinsame und nützliche Sicht zu entwickeln. Die doch zahlreichen Vertreterinnen und Vertreter mit übereinstimmenden Sichtweisen machen zuversichtlich und sind inspirierend. Wolfgang Trescher hat im Termin am Freitag zudem eindrücklich beschrieben, dass die Natur auf jeden Fall Grenzen setzen wird. Alte und scheinbar unumstößliche Denkweisen aus Ökonomie (Wachstum?) oder Politik passen also eher nicht mehr in diese Zeit und zu den unbedingt notwendigen Veränderungen. Der Dharma, die buddhistische Lehre, bietet aus unserer Sicht eine der Möglichkeiten, sich beim Blick auf die Welt der Realität wenigstens anzunähern und Umdenken als Grundlage für anderes Handeln zu bewirken. Man denke beispielsweise nur mal an das abhängige Entstehen oder die Haltung des Mitgefühls. Und mit einem klaren und ruhigen Geist kann sowohl aus der vermeintlich schlechten Nachricht als auch aus der vermeintlich guten ein sinnvollerer Handeln abgeleitet werden. Wenn das mal keine gute Nachricht ist...

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Heike Spingies





P.S. Nur die entschlossene Freigiebigkeit vieler Spenderinnen und Spender ermöglicht uns, dass wir unsere Aktivitäten dauerhaft durchführen können, auch durch Krisen hindurch. Für diese unermüdliche Freigiebigkeit empfinden wir sehr große Dankbarkeit und neuen Ansporn für unser Wirken. Damit wir die Vereinsziele erfüllen können, sind wir als gemeinnütziger Verein durchgängig auf Spenden angewiesen. Helfen Sie uns deshalb bitte, wenn es Ihnen möglich ist, durch Ihre Spende mit dem Vermerk „Vereinsunterstützung“ auf unser Konto:

IBAN: DE83 4306 0967 0030 5939 00

BIC: GENODEM1GLS

GLS Gemeinschaftsbank

Der Verein wird auch durch neue **Mitgliedschaften** unterstützt.

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.

Inhaltlich Verantwortlicher i.S. des Presserechtes bzw. des Teledienstegesetzes (TDG) bzw. gemäß § 6 MDStV:

Tibetisches Zentrum e.V. | Hermann-Balk-Str. 106 | 22147 Hamburg
Telefon: 040 298434 100 | E-Mail tz@tibet.de | www.tibet.de

Geschäftsführender Vorstand: Andreas Bründer
Eingetragen ins Vereinsregister am Amtsgericht Hamburg VR 8702
Ust-Ident: DE118720751 | Steuer-Nr. 1744402332, FA Hamburg