



Der Mensch - Im Grunde gut, schlecht oder neutral? - Ethik | Newsletter Ausgabe November (2)/2022

Liebe Leserinnen und Leser,

die Menschheit braucht eine globale Ethik. Dazu ist sie auch in der Lage. Sogar die Wissenschaft bescheinigt dem Menschen offenbar, besser zu sein, als ihr derzeitiger oft selbst entworfener Ruf. Darüber spricht Oliver Petersen im Podcast „Buddha bei die Fische“ mit Pascal Herth. ([Hier](#) können Sie diesen und andere Podcasts nachhören).

Wir können offenbar Vertrauen haben, dass Ethik und Mitgefühl im Menschen angelegt sind. Und das ist auch gut so, denn sie sind die Grundlage, auf der Konzentration und Weisheit entwickelt werden können. Ein guter Hinweis für die globale Wertschätzung ethischer Haltungen ist übrigens auch, dass die ethischen Regeln aller großen Weltreligionen einige zentrale Übereinstimmungen haben. Vielleicht gibt es noch eine Menge zu tun, aber wie gut, dass wir beste Voraussetzungen zu besitzen scheinen. *(Bild im Header: von Bob Dmyt auf Pixabay)*



Neues Programm - neues Format!

Gerade haben wir das neue Veranstaltungsprogramm mit den Terminen des kommenden Halbjahres und einigen längerfristigen Terminen fertiggestellt. An



unsere Mitglieder und Abonnenten/innen von Tibet und Buddhismus geht die gedruckte Terminübersicht und unsere neue Ausgabe von Tibet und Buddhismus in der kommenden Woche auf den Weg. Das **vielseitige Programm** kann auch diesmal wieder vorab in digitaler Form angeschaut werden. Die neue Programmübersicht ist im ganz neuen Format und neuen Design gestaltet worden. Wir möchten damit der Schnellebigkeit von Terminplanungen einerseits und der möglichst frühen Information über z. B. längere Klausuren andererseits gerecht werden. Und natürlich dem Anspruch, weniger Papier und Energie für den Druck des Programmheftes zu beanspruchen. Das Programm ist deshalb ab jetzt im Wesentlichen eine Übersicht. Alle weiterführenden Informationen befinden sich auf unserer Webseite und sind im Terminkalender zum jeweiligen Termin per Klick abrufbar. Im PDF, das Sie **hier** finden, befinden sich ebenfalls die Links zu den jeweiligen Veranstaltungsdetails. Das **PDF** werden wir hin und wieder aktualisieren, Sie finden es in der jeweils aktuellsten Version auf unserer Webseite. Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern und Termine vormerken :-).



Regelmäßig meditieren

Die Übersicht aller offenen Meditationen finden Sie **hier** und alle Termine inklusive der offenen Meditationen befinden sich in unserem **Terminkalender**.

Wir freuen uns über Direktteilnehmerinnen und -teilnehmer. Die Montagsmeditation am Standort Hamburg-City findet nur noch vor Ort statt. Die Meditationen am Montagmorgen, Dienstag- und Freitagabend werden zusätzlich live gestreamt. **Hier** geht es in unseren YouTube-Kanal.

Morgenpraxis mit Gen Lobsang Choejor: derzeit jeweils um 7 Uhr am Mittwochmorgen (Vajrasattva) und Freitagmorgen (Tschöd) sowie einmal im Monat am „Medizinbuddhatag“ (**Termine**) per Zoom.

Digitales Kaufhaus

Unser digitales Kaufhaus, die Schatztruhe, können Sie volle 24 Stunden besuchen und schauen, ob es etwas Neues zu entdecken gibt. [Hier](#) geht es in die Schatztruhe.



TIBETISCHES ZENTRUM
Schatztruhe

Rücksichtnahme ...

Wir bitten bei Vor-Ort-Terminen um gegenseitige Rücksichtnahme. Personen mit Symptomen einer Atemwegserkrankung ist der Zugang zu Veranstaltungen nicht gestattet. Informationen aktualisieren wir jeweils [hier](#).



Wir suchen einen Eventmanager (m/w/d)

ab dem **01. März 2023** für unser jährliches Sommercamp in Lünzen (als Honorarkraft oder Angestellter). Leiten Sie die Information bitte sehr gerne an mögliche Interessierte weiter. [Hier](#) finden Sie alle Informationen zu der Stelle.



Programmhinweise

Rückwirkende Einstiege sind möglich

Alle Jahres-/Mehrjahres- und Modul-Kurse haben inzwischen begonnen, der Einstieg ist rückwirkend noch möglich. Das [Systematische Studium des Buddhismus](#), [Dzogrim](#), [Ost/West](#) und [Shantidevas Wissen für die heutige Zeit](#).

November/Dezember 2022

Alle unsere geplanten Veranstaltungen finden Sie in unserem [Terminkalender](#). Dort finden Sie ggf. auch aktualisierte Informationen.



Die Zukunft sind die Kinder und Jugendlichen

Die Hinwendung zur Achtsamkeit und zum Geistetraining im Hinblick auf zum Beispiel ethische Fragen oder die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl sind eine zentrale Aufgabe, für die wir uns in der Verantwortung sehen. Mit der Implementierung von Angeboten für Kinder und Jugendliche mussten wir leider mit dem Beginn der Corona-Pandemie starten und bald endet ein weiteres Jahr, das wir mit Durchhaltevermögen in Bezug auf diese Termine erlebt haben. Wir halten weiter durch und freuen uns über alle, die vorbeikommen. [Informieren Sie sich gerne](#) über die Termine, die für Kinder und Jugendliche stattfinden.

Der nächste Termin mit **Yoga für Kinder und Jugendliche** mit Maik Littig ist **am 28.11.** am Standort **Hamburg City (17:30 - 18:15 Uhr)** und der letzte offene Kinder- und Jugendtreff dieses Jahres am Sonntag 04.12. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.

Dezember 2022



Besinnliches Treffen mit Dharma-Freunden

Am **06. Dezember ab 15 Uhr** treffen wir uns in Hamburg-Berne, um ein paar schöne Stunden (inkl. Backen :-)) gemeinsam mit der Sangha zu verbringen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.

Weihnachtskurse

Traditionell beenden wir das Jahr mit unseren sogenannten Weihnachtskursen in Hamburg Berne und unserem Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit.



Die fünf Kräfte — Dharmapraxis für ein ganzes Leben (27. - 31.12.2022)

In diesem Jahr dürfen wir uns auf dieses Thema freuen: Geshe Chekawa (1102-1176) hat das Geistestraining in sieben Punkte geschrieben und kondensiert die Dharma-Praxis eines ganzen Lebens in fünf Kräfte. Geshe Pema Samten (Übersetzung: Frank Dick) wird diese fünf Kräfte erläutern und praktische Tipps für die Umsetzung geben. Die Teilnahme am Kurs ist vor Ort in Hamburg Berne oder per Livestream möglich. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.



Meditation und Yoga (26. - 31.12.2022)

Mit Oliver Petersen und Hella Borek. Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr verbringen die Teilnehmenden in gemeinschaftlicher Dharmapraxis im wunderschönen Meditationshaus Semkye Ling. In dieser besonderen Zeit werden Meditationsformen des tibetischen Buddhismus wie die Analyse über den Stufenweg zur Erleuchtung (tib. lam rim), Konzentration, Visualisation geübt. Außerdem werden Mantras und Gebete rezitiert. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.



Meditation und Austausch für die reife Lebensphase

Alle Lebensphasen werfen ihre eigenen und oft individuellen Themen auf. Das reine Beobachten von Herausforderungen offenbart oft schon die zahlreichen Möglichkeiten einer Lebensphase. Viele andere inspirierende Impulse, speziell für die reife Lebensphase bekommen Teilnehmende beim Termin mit Gisa, der jeden ersten Montag im Monat stattfindet. **Am 04.12. vor Ort (10:30 bis 12:00 Uhr)** am Standort in der Güntherstraße freut sie sich über viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.

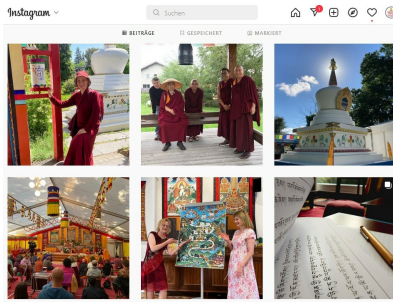


Menschen, die für Menschen da sind, geben Sprache Hilfe



Menschen, die für Menschen da sind - unsere Sangha-Hilfe

Die Sangha-Hilfe des Tibetischen Zentrums ist ein Beispiel für gelebtes Mitgefühl. Das Wirken der Sangha-Hilfe schöpft die Kraft aus der Motivation, für andere da sein zu wollen. Informieren Sie sich [hier](#) über diese wertvolle Arbeit. Der nächste Meditationstermin mit der Sangha-Hilfe (am Fleet) ist am **12.12.2022**. [Hier](#) gibt es Informationen zum Termin und Ort.



Besuchen Sie uns auch auf [Instagram](#).



Den Geist zur Ruhe bringen ...

... kann man in den Klausurhütten bei unserem Meditationshaus Semkye Ling. Aktuell freie Termine (Mindestaufenthalt für Einzelklausuren: 7 Tage): 05.-22.12.22, 02.-09.01.23, 30.01.-09.02.23, 28.02.-09.03.23, 16.03.-06.04.23, 20.03.-11.05.23, 24.05.-08.06.23, 12.06.-23.07.23. Anfragen an sl@tibet.de. Nähere Informationen finden Sie [hier](#).

Vernetztes

Tibetische Puls- und Ernährungsberatung

für den **29.11.** können mit Amchi Dechen Dorjee aus Bhutan Termine in **Hamburg Ottensen** vereinbart werden. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.

Buddha-Talk

Buddha-Talk bietet „Buddhismus zum Kennenlernen“ und ist eine Plattform für regelmäßige Vorträge und Diskussionsrunden von und mit unterschiedlichen buddhistischen Traditionen. Der nächste Termin ist am Sonntag, 4. Dezember 2022 (18-20 Uhr) im Tibetischen Zentrum Hamburg City und hybrid via Zoom Online. Es spricht Sensei Corinne Frottier über Shikantaza - „Nur sitzen“. Diesmal mit dabei ist die GenjoAn Zen-Sangha. Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie [hier](#).



Unser inneres Licht ins Bewusstsein bringen - Zen - Praxis und Lehre

Am **03. Und 04. Dezember** widmet sich Bhiksuni Dagmar Doko Waskönig über das Thema „Ukraine“ ebenfalls der Frage, ob die Menschen grundlegend gut oder schlecht sind. Die Veranstaltung findet vor Ort in den Räumlichkeiten der BGH (Hamburg) auf Spendenbasis statt. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.



Junge Menschen bitte mitmachen: Online Studie Achtsamkeit und Merkfähigkeit bei Meditierenden

(Bild we are the future) Die Universitäten Bern und Tübingen führen eine Studie zum Thema "Achtsamkeit und Merkfähigkeit" durch. Dafür suchen sie junge Erwachsene, die seit mindestens drei Jahren dreimal wöchentlich meditieren und zwischen 18 und 30 Jahre alt sind, wobei diverse Meditationstechniken willkommen sind. Es handelt sich um eine Online-Studie (Dauer ca. 30min), die an einem Computer oder Tablet zu einem beliebigen Zeitpunkt durchgeführt werden kann (empfohlen ist die Verwendung der Browser FireFox oder Edge). Teilnehmende erhalten nach der Durchführung einen online Gutschein von Thalia im Wert von 20 Euro. Wer gerne teilnehmen möchte, kann dies unter folgendem [Link](#).
Infos der Abteilung Entwicklungspsychologie der Universität Bern. Bitte leiten Sie das auch sehr gern an andere weiter.



Liebe Leserin, lieber Leser,

eine mitfühlende Haltung zu erlangen scheint einer Logik zu folgen, wenn man sich beispielsweise mit den Zusammenhängen/dem abhängigen Entstehen beschäftigt. Mitgefühl lässt sich in jedem Fall durch Übung nachweislich entwickeln. Eine wirkliche Transformation unseres Geistes ist dabei ein komplexer Vorgang und bleibt innere Arbeit. Dafür bedarf es des Lernens, Nachdenkens und Meditierens als vertiefende Übung. Über die „Logik der Liebe“ spricht Oliver Petersen in seiner Freitagsmeditation vom 30. September, die Sie sich [hier](#) auf YouTube anschauen können. Uns Menschen die Fähigkeit und den Willen zum Guten zuzutrauen, kann doch eine sehr ermutigende Haltung sein, die zudem auch noch Freude hervorbringt. Dharma ist eben doch immer. :-)

Herzliche Grüße und Tashi Delek,

Tibetisches Zentrum e. V.



P.S. Die finanziellen Einschränkungen bei gleichzeitig höherem Bedarf an Ressourcen und zeitgemäßer Technologie sind für das Tibetische Zentrum seit Jahren extreme Herausforderungen. Die dauerhafte und unermüdliche Freigiebigkeit vieler Spenderinnen und Spender macht uns trotzdem das durchgängige Wirken im Sinne unserer Vereinsziele möglich. Dieser Freigiebigkeit gebührt unsere tiefe Dankbarkeit. Inzwischen sehen wir uns alle mit weiteren finanziellen Herausforderungen konfrontiert. Das ist eine für die gesamte Gesellschaft belastende Entwicklung. Unserem Auftrag gerecht zu werden, sehen wir umso mehr als eine wichtige Aufgabe, der wir weiterhin tatkräftig dienen wollen. Damit uns das möglich ist, sind wir als gemeinnütziger Verein bereits in krisenfreien Zeiten 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