



Entschuldigen Sie mal! | Newsletter Ausgabe Februar (2)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

bei der Beschäftigung mit den Worten „Vergebung“, „Verzeihen“ und „Entschuldigen“ in allgemein bekannten Suchmaschinen, steht schnell auf recht dünnem Eis, wer sie eindeutig beschreiben oder verstehen möchte.

Suchmaschinen, stent schnell auf recht dünnem Eis, wer sie eindeutig beschreiben oder verstehen möchte. Wie so oft gibt es viele und unterschiedliche Beschreibungen und vermutlich unzählige Interpretationen für die erst mal ähnlich daherkommenden Worte.



Eine Definition von „Vergebung“ lautet: ... „die Überwindung negativer Gefühle und Einstellungen gegenüber einer Person, von der man verletzt wurde. (...)“ (Quelle: Wikipedia). Worum es vermutlich immer zu gehen scheint, ist ein rückblickend wohlwollender Umgang mit Menschen in Bezug auf negativ wahrgenommene Handlungen. Dabei ist ein wichtiger Schritt, die Handlung von der Person zu trennen. Die leider größte Herausforderung – zumindest in unserer Gesellschaft – scheint häufig zu sein, bei sich selbst mit dem Vergeben zu starten.

In der letzten Ausgabe von Tibet und Buddhismus gibt uns Oliver Petersen mit seiner „**Meditation zum Verzeihen**“ eine grundlegende praktische Übungsanleitung anhand.

Ob nun vergeben oder verzeihen, nicht mehr mit Vergangenenem zu hadern, kann unglaublich wohltuend sein.

Die Wissenschaft scheint übrigens nicht nur die extrem positive Wirkung auf das eigene Wohlbefinden zu belegen, sondern ebenfalls unsere grundsätzliche Tendenz zum Verzeihen und sogar, dass es erlernbar ist. ([Beitrag auf zeit.de](#)) Umgekehrt zeigt sich auch, wieviel Leid ausgelöst wird, wenn das (sich selbst) Verzeihen so schwer ist. Lesen Sie dazu einen [Bericht von Dr. Ulrich Reuter](#) aus unserem Magazin Tibet und Buddhismus. Unser geschätzter Lehrer, Geshe Pema Samten, hat uns zum Thema Verzeihen übrigens einen sehr pragmatischen Hinweis gegeben: *"Es reicht nicht, darüber nur etwas zu lesen. Wichtig ist, dass wir es bei der Begegnung mit anderen im Herzen haben."*

Für jeden ist etwas dabei

Auf unserer Webseite befindet sich immer das jeweils aktuellste Programm zum kommenden Halbjahr. [Download \(PDF\)](#). Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.



Großes Dharma-Sommercamp

25. Juli bis 4. August 2024! Das Sommercamp in Semkye Ling ist jedes Jahr ein besonderes Dharma-Fest für die ganze Familie. Mit Unterweisungen von Geshe Pema Samten, Rahmenprogramm für die ganze Familie, leckeren Speisen und erlebnisreicher Kinderbetreuung. Teilnahme auch tageweise möglich.

[Informationen.](#)



Sommercamp fällt aus...

...wenn wir keinen Koch/Köchin finden. Für unser Küchenteam brauchen wir dringend 2 Köchinnen/Köche, die entweder im Kochen ausgebildet und auch erfahren sind oder solche, die semiprofessionelle Erfahrung mitbringen. Was heißt das?

[Lesen Sie hier mehr.](#)



Gemeinsam Wandel gestalten

Mit Camp Reinsehen beginnt ein neuer, wichtiger Abschnitt für das Tibetische Zentrum. Eine notwendige Erweiterung, die tibetische Weisheit mit modernen Herausforderungen verbindet, Raum für Wachstum schafft und zu einem gesellschaftlichen Paradigmenwechsel beiträgt. Erfahren Sie mehr über diese spannende Entwicklung und wie Sie uns dabei unterstützen können. Besuchen Sie: [die Webseite zu diesem Projekt.](#)

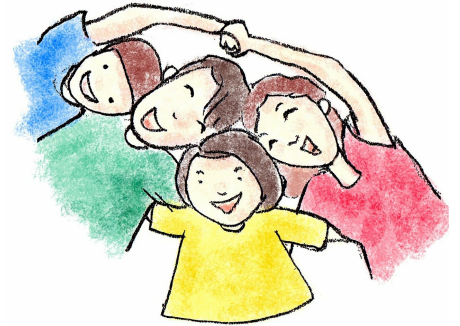


Für Kinder, Jugendliche und Familien

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (05.03.24, 16 – 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (03.03.24, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

Yoga für Kinder und Jugendliche (04.03.24, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)



Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

Unser digitales Kaufhaus, die **Schatztruhe**, ist 24 Stunden für Sie geöffnet.

NEU: *Selbstabholung (Standort Berne) ist nun möglich. Voraussetzung ist die Zahlart per Paypal.*

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

KARMA
Kader mi yoksa şans mı?

Geshe Pema Samten



Programmhinweise (Auszug)

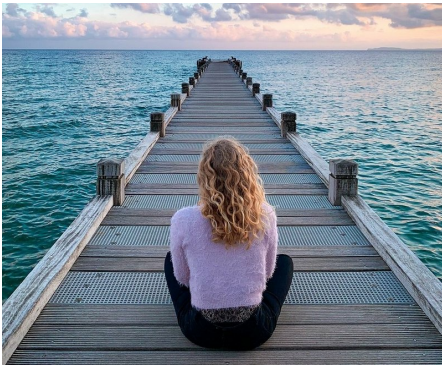
Alle geplanten Veranstaltungen finden Sie mit den jeweils aktuellen Informationen in unserem **Terminkalender** auf unserer Webseite. Die aktualisierte Programmübersicht mit Verlinkungen zu den Veranstaltungsdetails finden Sie **hier**. (Download und Ausdruck sind möglich.)



Neues Grundstudium ab Oktober 2024

Seit 1988 können Interessierte im Tibetischen Zentrum berufsbegleitend den Buddhismus in deutscher Sprache studieren — im Direktstudium oder als Fernkurs über das Internet. Freuen Sie sich auf lebendiges Lernen in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Umfassende Kenntnisse des Buddhismus nach der indo-tibetischen Tradition stehen im dreijährigen Grundstudium auf dem Lehrplan.

Informationen.



Systematische Meditationsausbildung

Die Ausbildung richtet sich an alle (mit oder ohne Vorkenntnisse), die eine regelmäßige Meditationspraxis im Alltag integrieren wollen und sich einen systematischen Zugang mit viel Zeit für Praxiserfahrung wünschen. Juni 2024 bis November 2025 | 4 Module und 3 Wochenenden.

[Informationen.](#)

Februar



Tschotrül Dütschen - Buddhistischer Feiertage

Am 24.02.24 (Sa. 18:30 bis 19:30 Uhr) gedenken wir mit einer Puja und verschiedenen Rezitationen Buddhas Wundertaten. Buddha bewirkte 15 Tage lang jeden Tag ein anderes Wunder. Auf diese Weise inspirierte er viele, dem Dharma zu folgen. **Diese Veranstaltung findet ausschließlich online per Zoom statt.** Anmeldung nicht erforderlich.

[Informationen.](#)

März



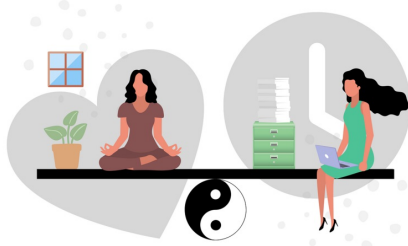


Initiation Vajrapani

Kriya-Tantra

Am Freitagabend, den 01.03.24 (19 - ca. 21 Uhr) wird Geshe Pema Samten eine Initiation in Vajrapani geben. Vajrapani (Sanskrit: Halter des Vajra), ist einer der acht großen Bodhisattvas des Mahayana-Buddhismus und gehört zur Vajra-Buddhafamilie. Er gilt als die Verkörperung der Tatkraft aller Buddhas.

[Informationen.](#)



Meditation im Arbeitsalltag

Immer mehr Unternehmen vertrauen auf ihre Kraft zur Förderung von Kreativität, Resilienz und Führungsfähigkeit beim Aufbau einer gesunden, menschlichen Firmenkultur. Am 09.03.24 (Sa. 11 - ca. 16 Uhr) wird Oliver Petersen umfänglich auf dieses Thema eingehen und Meditationen und Übungen anleiten.

[Informationen.](#)



Kurs: Einführung in die buddhistische Meditation

In diesem Seminar erlernen wir gemeinsam in der Gruppe Meditationstechniken, die zu mehr Konzentration, Ruhe und Gelassenheit führen, mit Übungen zur Entfaltung von Liebe und Mitgefühl für sich selbst und andere sowie Gleichmut. 8 Termine mit Anja Kern und Maria Petersen (15.03. - 17.05.24, immer freitags von 19 - 20:30 Uhr)

[Informationen](#)

Informationen.



Wir hören zu

Unsere Sangha-Hilfe unterstützt Menschen, die Hilfe benötigen. Sie können sich **hier** über diese wertvolle Arbeit informieren.

Am **05.03.2024** 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, merken Sie sich den nächsten Termin am **08.04.2024** bereits jetzt schon vor.

Informationen.



Gesprächskreis - Wir werden älter (Meditation und Austausch)

Die besondere Gelegenheit zum Austausch und zur vertiefenden Auseinandersetzung mit der Situation und den Möglichkeiten in der reifen Lebensphase. I. d. R. am 1. Montag des Monats, um 10:30 - 12 Uhr, HH City. Der nächste Gesprächskreis findet am **04.03.2024** statt.

Informationen.



Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten beim Meditationshaus bieten ideale Bedingungen für die persönliche Praxis.

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

Informationen.



Einstieg rückwirkend möglich

Seit Mitte/Ende Oktober laufen die Jahreskurse **Siddhanta** (Die philosophischen Lehrmeinungen des Buddhismus und) mit Jürgen Manshardt und Oliver Petersen und **Lamrim** (Der Stufenweg zur Erleuchtung) mit Mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Übersetzung: Oliver Petersen u.a., Meditationsabende: Frank Dick.

Ein rückwirkender Einstieg ist möglich.



Informationen **Jahreskurs Siddhanta**
Informationen **Jahreskurs Lamrim**

Vernetztes

Buddha-Talk

Am Sonntag, den 03. März, **hält Corinne Frottier Roshi einen Vortrag mit dem Titel** „Die Brücke fließt, das Wasser fließt nicht“ (aus einem Gedicht von Meister Fu Shan-Hui). Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)



Bhutan-Reisen mit Jürgen Manshardt

In kommenden Jahr **2024** bietet Jürgen Manshardt in Kooperation mit einer erfahrenen bhutanesischen Reiseagentur zwei Reisen nach Bhutan an. **Mehr Informationen zu den empfehlenswerten Reisen finden Sie [hier](#).**

[Informationen.](#)



Veranstaltung mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor in der BGH

Bhikṣu Gen Lobsang Choejor wird in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg am Sa., den 02.03. (14 - 17 Uhr) die Grundlagen der Entwicklung von Mitgefühl erklären und erläutern, warum es eine so wichtige Eigenschaft ist.

[Informationen.](#)



Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE zum Thema Dunkelretreat

Im Podcast „Buddha bei die Fische“ tauschten **Oliver Petersen** und Pascal Herth am 22. Januar Erfahrungen zum Thema Dunkelretreat aus. "Durch die Finsternis zum Licht". [Hier](#) geht es zum Podcast.

[Informationen.](#)



Buchstudiengruppe auf Englisch

Bhiksuni Thubten Jampa bietet gemeinsam mit Julia Arkhipova aus der Ukraine eine Buchstudiengruppe online an. Die Studiengruppe findet ausschließlich auf Englisch und online statt.

Hier können Sie den Veranstaltungsflyer herunterladen.

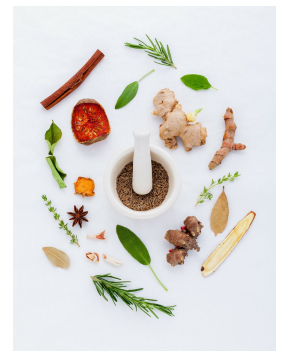
Nähere Infos finden Sie auch auf der Seite der [Buddhistischen Gesellschaft Hamburg](#).



Tibetische Medizin mit Amchi Dorje

Am 05.03.24 wird der tibetische Arzt Amchi Dorje wieder in Hamburg sein. Terminanfragen bitte per Mail über [Sigrid Monileus](#).

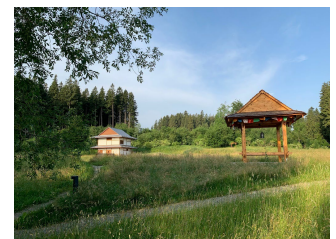
[Infoplakat \(PDF\)](#)



Termin vormerken! Initiation und Chöd-Klausur mit Geshe Pema Samten im Allgäu

Unter Anleitung von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten, Gen Lobsan Choejor und Frank Dick findet eine Chöd-Klausur vom 22. bis 29. August 2024 im schönen Zen-Kloster Buchenberg im Allgäu statt.

[Informationen](#).



Liebe Leserinnen und Leser, nur weil die positive Wirkung des Verzeihens unstrittig ist, macht es das nicht gleich leichter, von der Komplexität der Vorgänge mal ganz abgesehen. Vielleicht ist ja auch gerade nicht der richtige Zeitpunkt für diese Übung? Dann wäre ein guter Moment, sich und anderen das zu verzeihen. Manchmal fiele das Vergeben ggf. leichter, wenn der oder die andere mit einer Bitte um Entschuldigung mal mindestens Verständnis einräumt. Im medialen Dickicht ungeprüfter Aussagen wurde möglicherweise schon in einem unfassbaren Ausmaß verletzt und nur selten hört man dann von Entschuldigungen oder einer Bitte um selbige. Dabei würde das der Welt nicht so übel stehen... finden Sie nicht auch?

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Heike Spingies
Marketing und Öffentlichkeitsarbeit



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.

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