

# PROGRAMMÜBERSICHT DES TIBETISCHEN ZENTRUMS E.V. 2019

MAI 2019		Ort
01.05.	Mitgliedertag <i>TZ-Team</i>	HH
01. – 18.05.	Fastenmeditation <i>Bhikṣuṅī Thubten Choedroen</i>	SL
08.05. – 26.06.	Lojong – Das Denken umwandeln <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Übersetzung: Jens Grotefendt</i>	HH
12.05.	Yoga-Intensivtag <i>Hilke Beyer</i>	HH
14.05. – 02.07.	Präventionskurs <b>Sanftes Hatha Yoga am Vormittag</b> <i>Jens Grotefendt</i>	HH
18.05.	Segensinitiation <b>Sarasvati</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	HH
19.05.	VESAKH – Feierlichkeiten <i>TZ-Team</i>	HH
24. – 26.05.	Familien-Wochenende <b>Fühlen wie ein Buddha</b> <i>Frank Dick / Viola Fischer u.a.</i>	SL
26.05.	Tagesseminar <b>Wie leer ist die Leerheit</b> <i>Jürgen Manshardt</i>	HH
30.05. – 02.06.	<b>Der Leerheit auf die Spur kommen</b> <i>Jürgen Manshardt</i>	SL
JUNI 2019		
07.06.	Vortrag SEE Learning – Eine Initiative zur Bildung des Herzens <i>Dr. Corina Aguilar-Raab</i>	HH
08.06.	Tagesseminar SEE Learning <i>Dr. Corina Aguilar-Raab</i>	HH
07. – 10.06.	 <b>Śamatha</b> – Anleitung zur konzentrativen Meditation <i>Bhikṣuṅīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar</i>	SL
09/10.06.	Praxistage <b>Weißer Tara</b> <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Übersetzung: Jens Grotefendt</i>	HH
13.06.	Vortrag <b>Die Grundlagen für die Entwicklung emotionaler Intelligenz und Ausgeglichenheit</b> <i>Dr. Axel Brintzinger</i>	HH
16.06.	<b>Wie wirklich ist die Wirklichkeit?</b> – Metaphysik und Quantenphysik <i>Jürgen Manshardt</i>	HH
21. – 23.06.	Arbeitswochenende <i>Artur Schaufler u.a.</i>	SL
23.06.	Tagesseminar <b>Cultivating Emotional Balance</b> <i>Dr. Axel Brintzinger</i>	HH
28. – 30.06.	 <b>Die acht weltlichen Dharmas</b> <i>Dr. med. Wilfried Reuter</i>	SL
30.06.	Workshop <b>Lu Jong</b> <i>Rüdiger Langer</i>	HH
JULI 2019		
05. – 14.07.	<b>Edles Schweigen</b> <i>Bikṣuni Sönam Chökyi</i>	SL
06.07.	<b>84. Geburtstag S.H. Dalai Lama</b> <i>TZ-Team</i>	HH
14.07.	<b>Hat man das als Buddhist nötig?</b> – Psychotherapie und Glücksforschung <i>Oliver Petersen</i>	HH
25.07. – 04.08.	<b>Dharma-Sommerncamp</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick/Oliver Petersen</i>	SL

HH = Zentrum in Hamburg-Berne  
SL = Meditationshaus Semkye Ling  
City = Güntherstraße 39

M = Museum am Rothenbaum  
BO = Botanika in Bremen  
RSH = Rudolf-Steiner-Haus

## AUGUST 2019

		Ort
	<b>NEUER STANDORT – GÜNTHERSTRASSE 39</b>	City
17./18.08.	<b>Tage der offenen Tür in der Güntherstraße, TZ-Team</b>	City
06.08.	Botanika-Vortrag <b>Die vier Freunde der Harmonie</b> Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	BO
08.08.	MARKK-Vortrag <b>Buddhas Weg zum Glück</b> Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	M
17./18.08.	<b>Stadtteilstadtteilfest in Uhlenhorst (Dat Uhlenfest) TZ-Team</b>	City
17./18.08.	<b>Tage der offenen Tür in der Güntherstraße TZ-Team</b>	City
27.08.–01.10.	<b>Buddhistische Psychologie</b> Oliver Petersen	City
ab 30.08.	<b>Ausbildung zur/zum MeditationslehrerIn</b> Jürgen Manshardt, Frank Dick, Jens Grotefendt	City
31.08.	Botanika-Tagesseminar <b>Geduld üben, gelassen sein</b> Geshe Pema Samten Übersetzung: Oliver Petersen	BO
31.08.–01.09.	Wochenend-Workshop <b>Lu Jong</b> Rüdiger Langer	City

## SEPTEMBER 2019

05.09.–17.10.	 <b>Einführung in die buddhistische Meditation – Teil I</b> Jens Grotefendt	City
14/15.09.	 <b>Die Schulung tiefer Einsicht – Achtsamkeit</b> Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen	City
21./22.09.	<b>Haben nicht alle ein bisschen recht? – Ken Wilbers Integraler Ansatz</b> Oliver Petersen	HH
29.09.	<b>Mitgliederversammlung des Tibetischen Zentrums TZ-Team</b>	HH

## OKTOBER 2019

ab 05./06.10.	2 Jahres-Kurs <b>PĀRAMITĀ – DAS STUDIUM DER VOLLKOMMENHEITEN</b> Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	City
ab 13.10.	Jahreskurs <b>Die vier Philosophischen Schulen</b> Jürgen Manshardt, Oliver Petersen	HH
ab 27.10.	 Jahreskurs <b>Lamrim – Die Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung</b> Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Jens Grotefendt	HH
12./13.10.	<b>Große Cakrasamvara-Ermächtigung der Fünf Gottheiten</b> Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	City
14.–20.10.	<b>Die Tummo-Praxis – Teil II</b> Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	SL
18.10.	Hospizwoche-Vortrag <b>Die Bedeutung von palliativer Begleitung im Sterbeprozess</b> Dr. med. Friederike Boissevain	City
19.10.	 Tagesseminar <b>Buddhisten sind unsterblich. Oder?</b> Dr. med. Friederike Boissevain	City
20.10.–19.11.	<b>Achtsamkeit – Meditation als vierwöchiges Trainingsprogramm</b> Oliver Petersen	City
23.10.	Vortrag <b>Die Kunst der Thangka-Malerei</b> Katharina Rähmi	City

OKTOBER 2019		Ort
24.–27.10	Kurs <b>Thangka-Malerei</b> <i>Katharina Rähmi</i>	SL
31.10.	Initiation <b>Palden Lhamo</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	City
NOVEMBER 2019		
01.–03.11.	<b>Arbeitswochenende</b> <i>Artur Schaufler u.a.</i>	SL
08.–10.11.	 Wochenendkurs <b>Einführung in die buddhistische Meditation</b> <i>Bhikṣuṇī Sönam Chötso</i>	SL
13.–17.11.	<b>Avalokiteśvara-Klausur</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen</i>	SL
19.11	Buddhistischer Feiertag <b>Labhab Dütschen</b> <i>TZ-Team</i>	HH
29.11.–01.12.	<b>Chöd-Initiationen</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	City
DEZEMBER 2019		
02.–07.12.	<b>Chöd-Intensivklausur</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	SL
26.–31.12.	Weihnachten: <b>Meditation und Yoga</b> <i>Oliver Petersen, Hella Borek</i>	SL
27.–31.12.	Weihnachtskurs <b>Bardogebet: Sinnvoll leben – ohne Reue Sterben</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	HH

# Auflösung des Buddha-Wissens-Quiz:

- Frage 1:** Antwort **b)** ist richtig. Prinz Vessantara mit seiner absolut aberwitzigen, selbstlosen Großzügigkeit leitete die Wiedergeburt im Himmel ein, die dann zur irdischen Herabkunft zum Leben des Buddha Shakyamuni führte. Dennoch begünstigte natürlich die Summe aller Tugenden letztlich diesen Umstand, und in einem anderen berühmten Jataka, einer Vorgeburtsgeschichte, ist der Bodhisattva auch ein Elefant, dem seine alten blinden Eltern am Herzen liegen.
- Frage 2:** Antwort **c)** ist richtig. Antwort **b)** hat aber auch eine gewisse Gültigkeit und ergibt sich aus **Frage 3 c)**, denn bei **Frage 3** ist Antwort **c)** richtig.
- Frage 4:** Antwort **b)** ist richtig. Die anderen beiden Antworten sind völliger Blödsinn.
- Frage 5:** Antwort **c)** ist richtig.
- Frage 6:** Antwort **c)** ist richtig.
- Frage 7:** Antwort **a)** ist richtig.
- Frage 8:** Antwort **a)** ist richtig.
- Frage 9:** Antwort **c)** ist richtig.
- Frage 10:** Antwort **b)** ist richtig.
- Frage 11:** Antwort **c)** ist richtig. In Südostasien hat sich jedoch eine Variante entwickelt. Hier erscheint Vasundhara, und klatschnass von dem Tau-Wasser der Tugend des Buddha wringt sie ihren Zopf aus, und wie mit einem Feuerwehrschauch spült sie Mara und sein Heer hinfort, also hat Antwort **b)** auch eine gewisse Berechtigung.
- Frage 12:** Antwort **a)** ist richtig. Nachdem sie zuvor seine ergebensten Anhänger im Asketenhain am Ufer der Nairanjana gewesen waren, hatten sie sich enttäuscht von ihm abgewandt, als der Buddha wieder zu essen anging, und die Askese verwarf. Daher die feindselige Stimmung, die sie jedoch glücklicherweise nicht durchhielten, was der Buddha mit leicht spöttischen Gedanken kommentierte, er nennt sie tib. „skyes bu blun po“, „dumme Wesen“ bzw. „mohapurushah“, „verblendete Menschen“.