



## Vom Guten und Bösen | Newsletter Ausgabe April (2)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

die Einteilung in Polaritäten, wie gut und böse, falsch und richtig oder wahr und unwahr usw. braucht der Mensch bei den eigenen Handlungsoptionen zur Entscheidungsfindung. Oder?

Im Podcast über „**Weisheit und Multiperspektivität**“ von Oliver Petersen und Pascal Herth ([Buddha bei die Fische](#)) #9 vom Dezember 2022 beschreibt Oliver Petersen diese Pole immerhin als etwas grundsätzlich Positives, solange sie sich nicht zu einem Extrem entwickeln. Trotzdem neigen wir lt. ihm dazu, eine der Seiten als grundsätzlich positiv, die andere als eindeutig negativ zu sehen.



Aus der Perspektive des Dharmas, so Petersen, bedeutet Wahrheit aber nicht, dass alles eindeutig sei, sondern eher, dass alles relativ sei und zwischen den Polaritäten diffundiert. In etwa, wie es das Ying und Yang-Zeichen darstellt. Nur, was machen wir im Alltag damit? Führt das nicht zu mehr Verwirrung, als Klarheit? Beim Einnehmen einer Multiperspektivität müssten wir aber nicht gleich alles teilen, sondern stattdessen bestenfalls der Komplexität von Sachverhalten mutig und offen begegnen. Am Ende brauchen wir in konkreten Situation schließlich eine Entscheidung, was wir für „das Förderlichste“ halten. Dabei kann die Entwicklung von Weisheit eine Hilfe sein. Ausführlicher wird das Thema im Podcast besprochen, den Sie [hier](#) nachhören können. Die Sinnhaftigkeit einer „mittleren“ Haltung ist übrigens durchaus kein buddhistisches Monopol, darüber haben „alte Philosophen“ ebenfalls gesprochen, aber davon am Ende des Newsletters noch etwas mehr...

### Unsere offenen Termine zum Praktizieren und Kennenlernen

Wir laden an den Standorten zu Meditationen, Gesprächskreisen oder offenen Vorträgen ein. Für die verschiedenen Alltagssituationen finden Sie ganz unterschiedliche Uhrzeiten, Inhalte und Orte. Die Übersicht

verschiedenen Alltagssituationen finden Sie ganz unterschiedliche Uhrzeiten, Inhalte und Orte. Die Übersicht aller unserer offenen Termine finden Sie [hier](#) und alle Termine inklusive der offenen Meditationen befinden sich in unserem [Terminkalender](#). Einige Meditationen finden vor Ort statt, die meisten werden zusätzlich live gestreamt. [Hier](#) geht es in unseren YouTube-Kanal.

## Herzlich Willkommen zum Tag der offenen Tür in HH Berne!

Lernen Sie das Zentrum diesen Sonntag (23.04.) in HH-Berne kennen, kommen Sie bei kurzen, angeleiteten Meditationen zur Ruhe und erleben Sie einige unserer Lehrkräfte. Den genauen Tagesablauf finden Sie [hier](#).



## NEU: Jugendtreff "Buddha bei die Fische"

Die Jugend hat zurecht viele Fragen, die oft philosophischer Natur sind. Wie würde der Buddha darauf antworten? Hat er überhaupt antworten? Und sind das die einzig richtigen Antworten? In einem ganz ungezwungenen Rahmen können junge Menschen Heike Schmick ab dem 02.05. nun jeden 1. Dienstag im Monat mit ihren offenen Fragen löchern oder anderen dabei zuhören. :-)

[Informationen.](#)



## Next Generation

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (02.05.23, 16 – 18 Uhr, HH City).

**Familientage "Fühlen wie ein Buddha"** (Gemeinsamer Austausch, Meditationen, Yoga und andere Übungen und Spiele für die ganze Familie, 26. - 29.05.23, 3 Tage in Semkye Ling)



**Yoga für Kinder und Jugendliche** (19.06.23, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)

**Offener Kinder- und Jugendtreff** (16.07.23, 14:30 – 16 Uhr, HH City).

### Lektüre-Café - Start mit neuem Buch

Monatlich (16 bis 17:30 Uhr am Standort HH-City) findet das Lektüre-Café mit den Teilnehmenden unseres Dharma-Kollegs statt. Gemeinsam wird ab dem 10. Mai das englischsprachige Buch „The Foundation of Buddhist Practice“ Vol. 2 auf Deutsch besprochen.

**Informationen.**



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.

Für unsere **Schatztruhe** suchen wir für ca. 3 Stunden/Woche **ehrenamtliche Unterstützung**. Wer mag helfen? Hier gibt es **Informationen**.



**TIBETISCHES ZENTRUM**  
**Schatztruhe**

## Video S. H. Dalai Lama

Viele von Ihnen haben vermutlich das Video mit dem Dalai Lama, über das seit einer Woche in den Medien und im buddhistischen Umfeld z. T. sehr kritisch diskutiert wird, gesehen oder davon gehört. Wir möchten dazu im Wesentlichen auf die **Stellungnahme** seines Büros sowie von Geshe Kelsang Wangmo ([Link zum PDF](#)), die im Kontakt mit dem Dalai Lama steht und ihn regelmäßig ins Deutsche übersetzt, verweisen. Inzwischen liegen außerdem zahlreiche Informationen, Kommentare und Videos zu diesem Vorfall vor. Wir empfehlen, ein mehr oder weniger **vollständiges Video** der Begegnung anzuschauen.

## 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.)

### Kurzfristige Termine:

- **Arbeitswochenende auf dem Land**  
Fr. 21. - So. 23.04.23, **Informationen.**
- **Tag der offenen Tür in HH Berne**  
So. 23.04.23. **Informationen.**

### April



### Praxisseminar Geistige Ruhe und Besondere Einsicht

Bei diesem Seminar vom 28.04. - 02.05. wird **Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner)** über die Vorteile und Wichtigkeit von Geistiger Ruhe (Samatha) und Besonderer Einsicht (Vipassana) sprechen, Übungen erklären sowie deren Umsetzung im Alltag uns näherbringen.

[Informationen.](#)

### Mai



## Torma — Herstellung von Opfergaben

Gen Lobsang Choejor wird ein Wochenende lang (**05. - 07.05.**) in Semkye Ling zeigen, wie die bekannten Torma (Opfergaben bei Vajrayana-Ritualen) meist aus Gerstenmehl und Butter für den eigenen Bedarf hergestellt werden können.

[Informationen.](#)



## NEU: Vajrayogini-Praxisklausur

Leider kann die Initiation in Vajrayogini nicht stattfinden. Jedoch findet eine **Vajrayogini-Praxisklausur (17. - 21.05.)** mit den Kursleitern Gen Lobsang Choejor und Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner) statt.

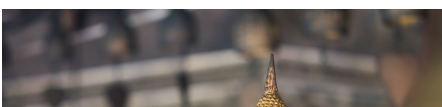
[Informationen.](#)



## Erklärungen zur vierarmigen Avalokitesvara-Praxis

An vier Abenden (25.05. - 15.06.23) wird Gen Lobsang Choejor mit einfachen Worten alltagsnahe Erklärungen zur Praxis des vierarmigen Avalokitesvara - dem Buddha des Mitgefühls - geben. Die Avalokitesvara-Praxis dient der kraftvollen Reinigung von negativem Karma und dem Aufbau von Verdiensten. Auch als Fernkurs buchbar.

[Informationen.](#)



## Familientage: Fühlen wie ein Buddha



Wir wollen uns an diesem verlängerten Wochenende gemeinsam mit unseren Kindern entspannt und altersgerecht dem Dharma widmen. Gemeinsamer Austausch, Meditationen, Yoga und andere Übungen und Spiele **für die ganze Familie (26. - 29.05.23)**. Wir freuen uns schon auf die gemeinsame Zeit mit Euch!

[Informationen.](#)



## Wir hören zu!

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

Am 02. Mai 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 **17.04.2023**.

[Informationen.](#)



## Gesprächskreis - Wir werden Älter (Meditation und Austausch)

In der Regel am 1. Montag des Monats.

Bitte vormerken, im Mai wird der Gesprächskreis aufgrund des Feiertags (01. Mai) auf den **08. Mai (10:30 - 12:00 Uhr vor Ort in HH City)** verlegt.

[Informationen.](#)



## Ein Ort zum Praktizieren

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

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

[Informationen.](#)

# Vernetztes

## Vesakh – Buddhas Geburtstag 2023

In diesem Jahr lädt die **Buddhistische Religionsgemeinschaft Hamburg** zu einem gemeinsamen Picknick und Spaziergang **am 07. Mai (14 - 16 Uhr) in Pflanzen und Blumen** ein.

[Informationen.](#)



## Buddha-Talk

Am Sonntag, **07. Mai 2023** spricht **Nicole Baden** zum Thema Ursprünglicher Geist - „Looking far into the near“ (Moderation: Ursual Richard), 18 - 20 Uhr, online via Zoom.

[Informationen.](#)



## Privat organisierte Veranstaltung in Kassel

In Kassel finden drei buddhistische Wochenendseminare zum Thema **"Was können wir tun, um zum Frieden in der Welt beizutragen?"** mit Gen Lobsang Choejor, Geshe Sönam Namgyäl und Bikshuni Thubten Jampa statt.

Merken Sie sich auch gerne schon den Terminen im **Juli & Sept.** vor.

[Informationen zum Termin im Mai.](#)



## Buddhistische Gesellschaft Hamburg e. V - BGH

**Montags von 18 bis 19:15 Uhr** bietet die ehrwürdige **Thubten Jampa** Meditation (nach tibetischer Tradition) für Anfänger und Fortgeschrittene an.

[Informationen.](#)



## S.E. Ling Rinpoche in München

Das **Aryatara-Institut** lädt am **29./30. April** im Holiday-Inn München ein. Hier gibt es nähere Informationen zu dieser Veranstaltung mit einem bedeutenden tibetischen Gelehrten.



[Informationen](#)

COMPASSION 2023

S.E. Ling Rinpoche

Die 8 Verse der Gelstesumwandlung, mündliche Übertragung von Mantren, Weiße Tara Langlebens-Einweihung, Zuflucht & Lalengelübde





## Großes Dharma-Sommerncamp

Das Dharma-Fest für die ganze Familie findet in 2023 vom 27.07. bis zum 06.08. am Standort unseres wunderschönen Meditationshauses Semkye Ling statt und wir freuen uns schon sehr. Frühe Anmeldungen helfen uns bei der Planung!

[Hier](#) gibt's viele weitere Informationen.



### Brief an einen Freund von Nāgārjuna (Teil II)

Im Sommerncamp 2023 geht es weiter mit der zweiten Hälfte der 123 Verse des berühmten indischen Meisters Nāgārjuna.



### Unterweisungen von Geshe Pema Samten

10 Tage lang gibt es zu diesem Text tiefgründige Unterweisungen. [Informationen zum Sommerncamp 2023](#)



### Vielseitiges Rahmenprogramm für die ganze Familie

Der Erlebnis-Kindergarten, das leckere Essen und das tolle Rahmenprogramm sind eine Wohltat und Freude für die ganze Familie.

Liebe Leserin, lieber Leser, manche von uns denken komplex und handeln vermeintlich langsam, andere urteilen schnell und handeln vermeintlich unüberlegt. Ist nun das eine oder das andere besser? Auch bei diesem Pole-Paar gibt die genauere Untersuchung vermutlich das unbequeme „weder noch“ preis. Könnte ja sein, dass mal das Eine, mal das Andere und im kreativen Diskurs sogar beides gebraucht wird. Man stelle sich nur mal vor, was diese Sicht im Berufsalltag alles möglich machen kann ... Die weise gefundene Mitte ist – wie oben schon erwähnt - bei weitem keine rein buddhistische Sicht. Unterschiedliche Religionen und Philosophien sehen in ihr einen guten Berater bei unterschiedlichen Handlungsoptionen. Z. B. Aristoteles erklärt den Mut oder die Tapferkeit als „Mitte zwischen Tollkühnheit und Feigheit“. (Die Nikomachische Ethik: „Die einen überschreiten das Maas, die Anderen bleiben zurück und nur wer die Mitte einhält, handelt wie es sich gehört.“). Wer hätte gedacht, dass „Mittelmäßigkeit“ so schwierig sein kann, oder? :-)

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Tibetisches Zentrum e.V.







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](mailto:tz@tibet.de) | [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

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