



## Die Mitte ist nicht mittelmäßig | Newsletter Ausgabe November (1)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

Entscheidungen zu treffen und Meinungen zu haben, erfordert manchmal eine ganze Menge Kraft und Mut. Bei den Meinungen bekommt es mehr und mehr den Anschein, als müssten sie besonders in die eine oder andere Richtung ausfallen. Vielleicht aus der Überzeugung heraus, dass sich durch extreme Ansichten eher etwas in der Welt verändert? Dabei – bitte verzeihen Sie das einfache Bild – fällt ein Gefährt, das aus der Balance gerät, schlichtweg um, anstatt sich weiter zu bewegen.

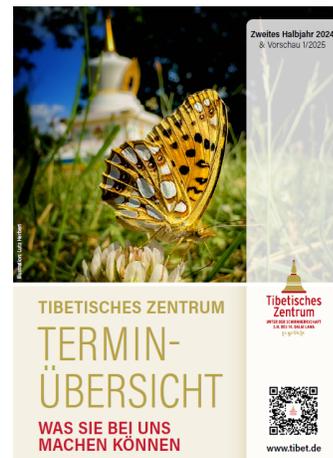


Der verdiente Ruhm der Mitte scheint trotzdem zu verblassen. Nicht nur aber auch die buddhistische Lehre vertritt dennoch unbeirrt die Ansicht, dass ein sogenannter Weg der Mitte mal mindestens ein sehr guter Weg ist. Der Haken an der Sache ist mal wieder, dass es sich nicht um den leichtesten Weg handelt, auch wenn wir das manchmal gerne denken

mögen. Vom sogenannten Mittleren Weg ist in der buddhistischen Lehre also ausgiebig die Rede. Sie können dazu übrigens **hier einen Vortrag von Oliver Petersen** anschauen.

## Unsere digitale Terminübersicht für das 2. Halbjahr 2024

Auf unserer Webseite befindet sich immer das **aktuellste Programm der kommenden Monate**. Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet zur jeweiligen Veranstaltungsseite auf der die Online-Anmeldung möglich ist.



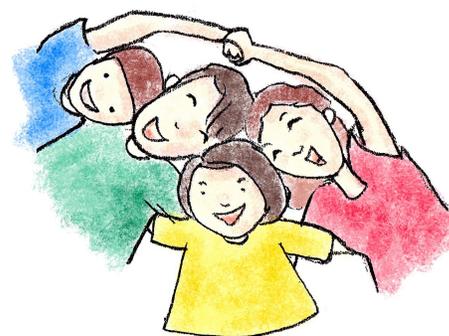
### Für die kommenden Generationen:

Erzählen Sie gerne auch anderen von unseren Treffen und Veranstaltungen für die jüngere Generation:

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (05.11.24, 16 - 18 Uhr, HH City)

**Offener Kinder- und Jugendtreff** (17.11.24, 14:30 - 16 Uhr, HH City/draußen)

**Yoga für Kinder und Jugendliche** (18.11.24, 17:30 - 18:15 Uhr, HH City)



---

### Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

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

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

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



## Programmhinweise (Auszug)

Alle geplanten Veranstaltungen finden Sie mit den jeweils aktuellen Informationen in unserem **Terminkalender**



## **Das Grundstudium – nachträglicher Einstieg möglich.**

Letzten Monat startete das Grundstudium mit der Auftaktveranstaltung in der GLS Bank. Ein nachträglicher Einstieg ist möglich!

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.](#)



## **Jahreskurse — nachträglicher Einstieg möglich.**

Letzten Monat (Oktober 2024) begannen im Tibetischen Zentrum die zwei neuen Jahreskurse, die im Direkt-, wie auch im Fernstudium belegbar sind. Auch ein späterer Einstieg ist möglich.

- **Jahreskurs Śūnyatā - Die Weisheit der Leerheit**
- **Jahreskurs Tantra - Die Lehre des Geheimen Mantra**

**November**



## **Meditationskurs: Die Weisheit der Leerheit**

Frank Dick wird an zwanzig Abenden Meditationen zur Weisheit der Leerheit anleiten. Diese ausgekoppelt buchbaren Meditationsabende sind auch Bestandteil vom Jahreskurs "Sunyata - Die Weisheit der Leerheit", der im Oktober mit Geshe Sönam Namgyäl startet. Vom 06.11.24 bis zum 24.09.25.

[Informationen.](#)



## **Arbeitswochenende in Semkye Ling**

Das Arbeitswochenende erfüllt gleich mehrere Funktionen: Die Teilnehmenden beteiligen sich an der Pflege und Instandhaltung des Hauses, treffen Dharma-Freunde und praktizieren gemeinsam im Tempel und während der Arbeit. Zusätzlich locken das köstliche Essen und der Aufenthalt an diesem besonderen Ort des Mitgefühls. Vom 08. - 10.11.24 in Semkye Ling.

[Informationen.](#)



## **Dharma-Kolleg Geschichtenabend**

Die Studierenden des Dharma-Kollegs laden zum gemütlichen Zusammensein mit Kaffee und Kuchen ab 16.30 Uhr ein. Ab ca. 18 Uhr geht es in den Tempel, hier werden Studierende des Dharma-Kollegs Geschichten mit einem buddhistischen Kontext bei gedimmtem Licht erzählen oder vorlesen. Am 12.11.24 in HH City. Ohne Anmeldung, auf Spendenbasis.

[Informationen.](#)



## Bildungsurlaub "Gelassenheit im Arbeitsalltag"

Stress auf der Arbeit oder im beruflichen Kontext, Konflikte in der Beziehung, Disharmonie mit den Kindern und eine krisenhafte Weltlage: Immer wieder bestimmen negative Emotionen unseren Alltag und gefährden unsere geistige und physische Stabilität auf der Arbeit wie im privaten Umfeld. Oliver Petersen zeigt, wie wir solche Momente speziell im beruflichen Zusammenhang vermeiden können. Am 13./14.11.24 in HH City.

[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. Nächster Termin **04. November**.

[Informationen.](#)



## Wir hören zu

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

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat (19 - 20 Uhr) besteht die Möglichkeit eines Telefon-Termins. Regelmäßig finden auch Meditationen mit der Sangha-Hilfe (am Fleet!) statt, merken Sie sich den nächsten Termin am **11.11.2024** bereits jetzt schon vor.

[Informationen.](#)

---



## Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten bei unserem wunderschönen Meditationshaus in der Lüneburger Heide bieten ideale Bedingungen für die persönliche Praxis. Anfragen an [sl\(at\)tibet.de](mailto:sl(at)tibet.de).

[Informationen.](#)

## Vernetztes

### Buddha-Talk

Am Sonntag, den 03. November, hält **Dharmacarini Jnanacandra**: einen Vortrag zum Thema "**Spirituelle Freundschaft**". Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)

**Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE: "Dialog mit der Zukunft - Mehr Sein, weniger Tun! Im Gespräch mit KI, wie sie Raum für unser Inneres schaffen kann"**

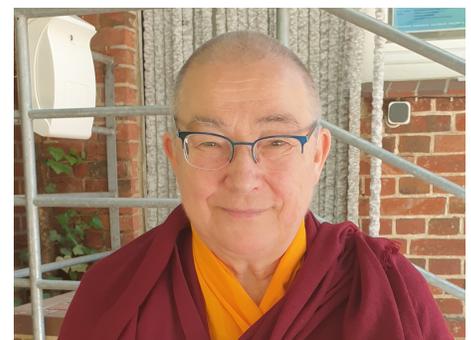
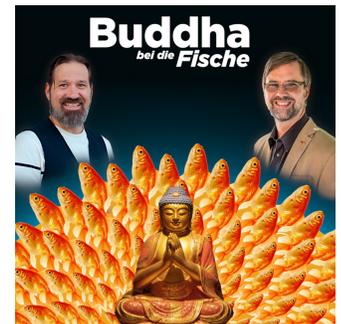
Lassen Sie sich im Podcast mit Oliver Petersen und Pascal Herth auf erfrischende und tiefgreifende Weise inspirieren, [hier](#) gibt es den neuesten Podcast und alle bisherigen Folgen.

[Informationen.](#)

### Sönam Chökyi in Samten Dekyi Ling Kassel e.V.

Vom **29.11.2024 - 01.12.2024** wird Bikshuni Sönam Chökyi einen Vortrag mit dem Thema "**Das Herz des Abhängigen Entstehens**" halten. Organisiert von dem Verein Samten Dekyi Ling e.V.

[Informationen.](#)



## Buddhalehre und körperorientierte Psychotherapie

Thema : "Sehn-Sucht". Bhante Sukhacitto und Claudia Singer werden sich in diesem Workshop mit den verschiedenen Aspekten der Sehnsucht, deren Ursachen und der darin verborgenen Bedürfnissen beschäftigen. Vom 29.11.-01.12.24 in dem Yoga-Studio "Gabriele Besser".

[Informationen.](#)



## Kinostart: WEISHEIT DES GLÜCKS

Wir möchten Sie gerne auf den Kinofilm **WEISHEIT DES GLÜCKS -Eine inspirierende Begegnung mit dem Dalai Lama** (R: Barbara Miller, Philip Delaquis, Manuel Bauer in Zusammenarbeit mit Richard Gere und Oren Moverman) aufmerksam machen, der am **7. November** deutschlandweit in den Kinos startet. "Der Film WEISHEIT DES GLÜCKS ist ein berührendes, cineastisches Portrait der Gedankenwelt des Dalai Lama für unsere heutige Zeit."

[Trailer und Informationen.](#)





## **Zeremonie zur Inthronisierung der Wiedergeburt von Khensur Rinpoche Geshe Lobsang Palden, Tenzin Losäl Rinpoche**

Khensur Rinpoche Geshe Lobsang Palden war ein bedeutender buddhistischer Meister, auch in der Geschichte des Tibetischen Zentrums. Khensur Rinpoche war ein sehr guter Freund von Geshe Thubten Ngawang und der Haupt-Lehrer von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten; er hat dem Tibetischen Zentrum mehrere lange Besuche abgestattet und viele sehr tiefgründige Unterweisungen gegeben. Lesen Sie hier mehr zu ihm, zur Zeremonie und wie Sie uns für diese unterstützen können

### **Informationen.**

Liebe Leserinnen und Leser, einen ruhigeren und glücklicheren Geist zu bekommen, darum geht es im Dharma, in der buddhistischen Geistesschulung. Das ist uns allen natürlich sehr gut bekannt. So ein ruhiger Geist hat darüber hinaus unzählige positive „Nebeneffekte“. Einer könnte das Abwenden von extremen und schädlichen Ansichten sein, die wiederum zu schädlichen Handlungen führen können. Und es leider auch oft tun. Das ist natürlich auch bekannt und wir wiederholen uns hier ganz bestimmt. Aber kann man sich überhaupt zu oft daran erinnern, dass Extreme i. d. R. nicht hilfreich sind? Die Mitte ist nicht mittelmäßig, ganz und gar nicht. Punkt.

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.

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