

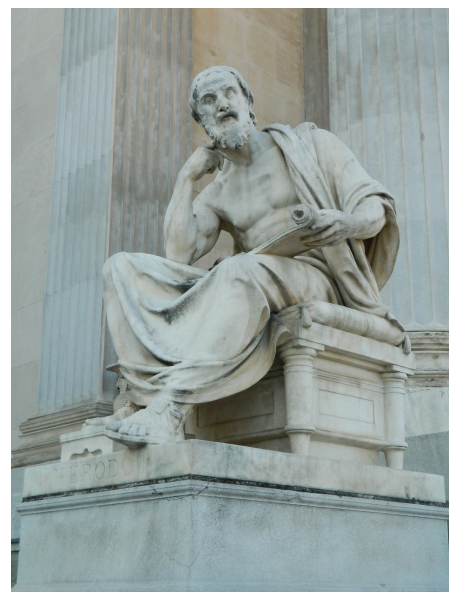


## Tugend - Altbacken oder Hip? | Newsletter Ausgabe September (2)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie werden es vermuten, in diesem Newsletter läuft es darauf hinaus, dass Tugenden eher „hip“ sind :-).

Das Wort „Tugend“ wird für recht unterschiedliche Bedeutungen genutzt und das auch schon ziemlich lange. Vielleicht empfinden viele von uns den Begriff der Tugend aber trotz seiner langen Historie zu Unrecht als altbacken. Bei der digitalen Suche nach Zitaten zur Tugend tut sich auf jeden Fall einiges Interessantes und vor allem auch Gutes auf. Oliver Petersen verhilft in seinen beiden vergangenen Freitags-Unterweisungen/Meditationen zu einer umfassenden und wieder einmal weit über alle Tellerränder blickenden Sicht auf die Tugend. Und sie kommt dabei gut weg, die gute alte Tugend, die kaum besser in unsere modernen Zeiten passen könnte. *„(...) Im weitesten Sinne kann jede Fähigkeit zu einem Handeln, das als wertvoll betrachtet wird, als Tugend bezeichnet werden. (...)“* (Quelle: Wikipedia).



In der buddhistischen Geistesschulung, dem Dharma, ist die Tugend wohl in etwa vergleichbar mit dem sog. „Heilsamen“. Wie kann man sich diesem Thema nun annähern, ohne in das Gefühl von Regeln, Einschränkungen oder umgekehrt überzogener Selbstkritik zu geraten? Und was genau ist denn „gut“? Ein guter Begleiter in allen - auch schwierigen - Lebenslagen ist die Heiterkeit, die Oliver Petersen sogar selbst

als eine wichtige Tugend beschreibt. Und ein weiterer die Nachsicht mit sich und anderen. Hören Sie gerne tiefer in das Thema hinein in den beiden Aufzeichnungen mit Oliver Petersen. (**Buddhistische Tugenden und Tugenden**) Aber, was genau gibt der Tugend nun eigentlich ihren hippen Charakter? Der Wunsch nach Glück ist wohl ein Dauerbrenner, ein Langzeit- Evergreen der Menschheit und somit auch heute „angesagt“. Natürlich. Es kann vielleicht nicht schaden, den antiken wie modernen Philosophen, Geistlichen und Wissenschaftler zu vertrauen, die sich alle darin einig sind, dass sog. „gute“ Menschen auch die glücklicheren sind. Wenn das nicht hip ist...

## Terminübersicht

Auf unserer Website finden Sie das aktuelle Programm zum **Download (PDF)**. Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.



## Für Kinder, Jugendliche und Familien

**Familientage: Fühlen wie ein Buddha** (29.09. - 02.10.23, Semkye Ling)

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (10.10.23, 16 – 18 Uhr, HH City)



**Offener Kinder- und Jugendtreff** (08.10.23, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

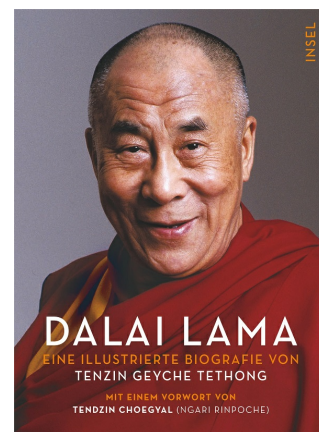
**Yoga für Kinder und Jugendliche** (16.10.23, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)



### Immer geöffnet: Schatztruhe

Unser digitales Kaufhaus, die Schatztruhe, ist 24 Stunden für Sie geöffnet. Hier ist der Zugang zu Büchern und mehr.

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



## 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.)

### September



### Kooperation: Buddhistisches Patchwork in Sachen Liebende Güte

Heute Fr. 22.09.23, 18.30 - 21 Uhr | mit **Bhikṣuni Thubten Jampa** und **Bhante Sukhacitto**. Dialog und Praxis zur Liebenden Güte und zum Mitgefühl aus der tibetisch-buddhistischen und Theravada-Tradition





[Informationen.](#)



## Tagesseminar Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

Begeben Sie sich an diesem Sonntag (**24.09.23**) mit Rüdiger Langer auf eine Reise des Lu Jong, dem Heilyoga der traditionellen tibetischen Medizin und erleben Sie die harmonisierenden Auswirkungen auf Körper und Geist.

[Informationen.](#)



## Familientage: Fühlen wie ein Buddha

Am verlängerten Wochenende **29.09. – 02.10.** (am Standort in der Lüneburger Heide) freuen sich Viola Fischer und Maik Littig über viele Kinder, die gemeinsam Spaß haben UND gleichzeitig buddhistische Themen kennenlernen. Wie das geht? [Hier](#) gibt es nähere Infos.



## JAHRESKURS SIDDHANTA

Ab dem 15. Oktober. Mit Jürgen Manshardt und Oliver Petersen. Was die Realität ausmacht und wie man sie erkennt, steht im Fokus buddhistischer Betrachtungen und Daseinsanalysen. Insgesamt werden vier hauptsächliche Systeme von Lehrmeinungen (Skt. Siddhānta) bzw. Philosophien dargestellt.

[Informationen.](#)



## JAHRESKURS LAMRIM

Ab dem 22. Oktober. In Präsenz und online. Mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Übersetzung: Oliver Petersen u.a., Meditationsabende: Frank Dick. Der Stufenweg zur Erleuchtung (tib. Lamrim) ist ein einzigartiger Übungsweg, in dem die gesamte buddhistische Geistesschulung enthalten ist. Wir können damit alle Lebenserfahrungen in die tägliche Dharma-Praxis integrieren.

[Informationen.](#)



## Wir hören zu

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

Am **07. November** 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 **13.11.2023**.

[Informationen.](#)



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

In der Regel am 1. Montag des Monats (jedoch nicht während des Seminars ["Gütig und Weise alt werden - \(wie\) geht das?" vom 23.10. - 04.12.2023](#)).

Der nächste Gesprächskreis findet am **02. Oktober (10:30 - 12:00 Uhr vor Ort in HH City)** statt.

[Informationen.](#)



## Ein Ort zum Praktizieren

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

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

[Informationen.](#)

# Vernetztes

## Buddha-Talk

Am Sonntag, **01.10.** wird **Claude Jürgens (Yeshe Metok)** einen Vortrag halten mit dem Titel "**Die 37 Übungen der Bodhisattvas - Der Weg zu geistigem Frieden**". Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)



## Buddha bei die Fische - GEBURTSTAGSSPECIAL

Im Podcast „Buddha bei die Fische“ mit **Oliver Petersen** und **Pascal Herth** ging es am 19. September um ein **Happy Birthday! Selbstakzeptanz & Güte** Lassen Sie sich überraschen. :-) [Hier](#) geht es zum Podcast.

[Informationen.](#)



## Der Tod ist jedem fühlenden Wesen gewiss, die Stunde des Todes jedoch nicht

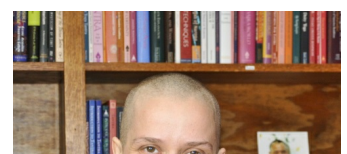
...so lautet der Titel des am **6./7. Oktober** stattfindenden Seminars mit **Bhikshuni Tenzin Drolkar** in der BGH, Beisserstr. 23, 22337 Hamburg.  
Die Teilnahme ist kostenfrei.

[Informationen.](#)



## Buddhistische Gesellschaft Hamburg e. V - BGH

**Montags. 18:30 - 20 Uhr** bietet die ehrwürdige **Thubten Jampa**



Montage, 10:00 - 10:30 bietet die einwöchige "Meditation Camp"  
Meditation (nach tibetischer Tradition) für Anfänger und  
Fortgeschrittene an.



### Informationen.

Liebe Leserinnen und Leser, wären die Dinge so einfach, wie sie sich manchmal in Worten niederschreiben lassen (*Anm. der Red: als wäre das einfach...*), hätten wir vielleicht eine andere Welt. Vielmehr wissen wir um so vieles, das „besser wäre“ und tun es trotzdem nicht. Und damit nicht genug, werden wir damit konfrontiert, oft doch nicht zu wissen, was das richtige Handeln wäre. Vielleicht können wir ja der Tugend trotzdem eine Chance geben. Wir denken, sie hat es wirklich verdient, finden Sie nicht auch? Dabei ist es wahrscheinlich überhaupt nicht wichtig, wie wir sie nennen. Der Dharma schenkt uns einen Schatz an Wissen, mit dem wir unser Handeln, unsere Sichtweisen und die innere Motivation untersuchen können sowie unzählige Übungen für einen gelasseneren und klaren Geist. Das ist vielleicht nicht hip, aber großartig. Vielleicht können wir dabei milde mit uns bleiben... scheint zwar auch nicht immer hip zu sein (die Milde mit sich), sollte es aber :-).

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](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