



## Geschichten? Das ist doch nur was für Kinder! | Newsletter Ausgabe Dezember (1)/2023

**Liebe Leserinnen und Leser,**

als Kinder haben wir hoffentlich alle Kontakt damit gehabt und jetzt erzählen wir sie vielleicht selber den Jüngsten. Doch spielen Geschichten deswegen nur eine Rolle im Leben von Kindern?

Nicht, wenn man dem Historiker Yuval Harari Glauben schenkt. Er stellt in seinem Buch Homo Deus (S. 236 f.) folgende These auf: „Die Sapiens beherrschen die Welt, weil nur sie ein intersubjektives Sinngeflecht erzeugen können. [... Sie] erschaffen mit Hilfe der Sprache völlig neue Wirklichkeiten.“ Die höchste buddhistisch-philosophische Schule kommt zu ähnlichen Ergebnissen, wenn sie die Existenz der Dinge um uns herum als von Benennungen abhängig identifiziert. Ist unsere Wirklichkeit also nicht mehr als eine gemeinsam erzählte Geschichte?

Naja, wer kann schon auf abstrakte Dinge wie die Europäische Union, die Börse, die Regierung, eine Nation oder den Euro zeigen? Und trotzdem bestimmen sie unser Leben und Erleben nicht nur am Rande. Im Zweifelsfall sind wir sogar bereit unser Narrativ zu verteidigen. Wir mögen es nicht, wenn jemand ein anderes Bild von uns oder dem gemeinsamen Umfeld hat als wir selbst. Dann wollen wir überzeugen, wollen das Bild geraderücken, die Geschichte umschreiben. Wir fühlen uns viel wohler in einer Gemeinschaft, die uns zustimmt. Darin können wir uns entspannen und sogar gemeinsam schweigen.



Doch wenn sie uns tatsächlich so stark beeinflussen, dann sollten wir ein Auge darauf haben, dass wir uns die richtigen Geschichten erzählen – welche, die zu unserem Glück beitragen, uns auch zeigen, wie wir es erlangen können. Da auch der Buddha das erkannt hatte, gibt es im Buddhismus zahlreiche Erzählungen aller Art.

Die Studierenden des Dharma-Kollegs möchten ein paar davon erzählen. Bitte fühlen Sie sich / fühlt Ihr Euch herzlich dazu eingeladen! Am 14.12. wird es in der Güntherstraße ab 16 Uhr Kaffee und Kuchen geben und ab 18 Uhr in kuscheliger Atmosphäre besagte Geschichten im Tempel. Mehr Infos [hier](#).

## 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](#). Wir bitten zu entschuldigen, dass der Link im letzten Newsletter nicht funktioniert hat. Der Fehler wurde inzwischen behoben.



## Meditations-Adventskalender

Heute geht es los... Entdecken Sie im [Adventskalender des Tibetischen Zentrums](#) täglich anregende Meditationen und praktische Achtsamkeitsübungen in Form von kurzen Videos. :-)

Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei und eine besinnliche Vorweihnachtszeit!



## 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. **In Kürze wird eine aktualisierte Übersicht folgen, schauen Sie gerne öfter vorbei.**



## Für Kinder, Jugendliche und Familien

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (05.12.23, 16 – 18 Uhr, HH City)

**Offener Kinder- und Jugendtreff** (10.12.23, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

**Yoga für Kinder und Jugendliche** (16.12.23, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)

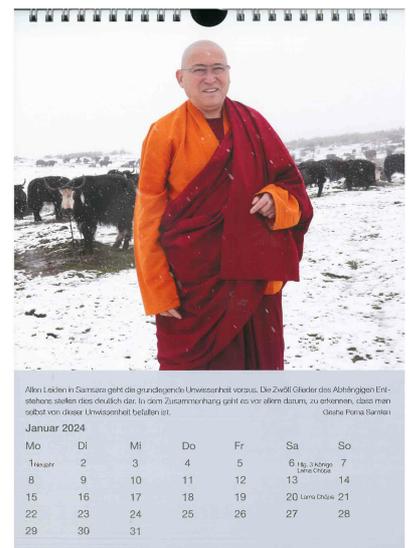


## Immer geöffnet: Schatztruhe

### NEU in unserer Schatztruhe:

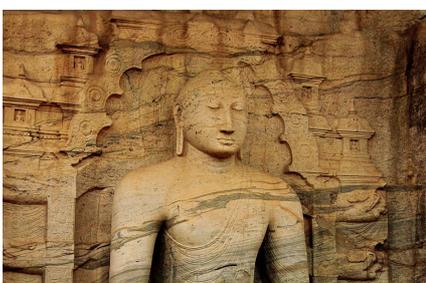
Der **Kalender 2024 "Eine Brücke nach Tibet"** vom Tashi Dargye e.V. Und eigener Honig von unseren BEE-RENT Bienen, unser Nachhaltigkeitsprojekt direkt auf unserem Gelände. **Tibetisches Zentrum Bienenhonig 250g**

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



## 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.)



### Nachträglicher Einstieg 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 nachträglicher Einstieg ist noch möglich.

Informationen **Jahreskurs Siddhanta**

Informationen **Jahreskurs Lamrim**

## Dezember



### Weihnachtsfeier - Besinnliches Treffen mit Dharma-Freunden

Es ist eine besondere Gelegenheit, mit Dharma-Freunden in den Austausch zu kommen. Zur Einstimmung in die Vorweihnachtszeit laden wir am 07.12. in Berne zum gemeinsamen Backen ab 15 Uhr ein.

[Informationen.](#)



### Vajrasattva-Klausur

Vajrasattva verkörpert die Reinheit aller Buddhas. Durch die Rezitation seines 100-Silben-Mantras und die Meditation über seine Erscheinung können wir uns von den Anlagen vieler negativer Handlungen der Vergangenheit reinigen. Mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, vom 7. - 10.12.

[Informationen.](#)



### NEU: Tagesseminar Śamatha — Neun Stufen zur Entfaltung geistiger Ruhe

Ohne geistige Ruhe ist kein spiritueller Fortschritt möglich. Geshe Sönam Namgyäl erklärt (Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner) am 10.12. die neun Stufen zur Entfaltung von geistiger Ruhe an einem Tagesseminar.

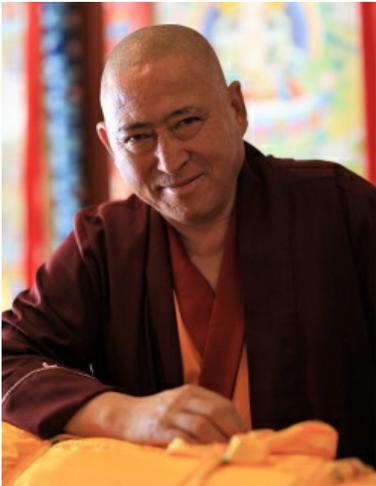
[Informationen.](#)



### DK-Weihnachtsfeier mit Geschichtenabend



Die Studierenden des Dharma-Kollegs laden am Do., den 14.12. zum **gemütlichen Zusammensein** ein. Ab 16 Uhr beginnt es mit Kaffee und Kuchen. Ab 18 Uhr geht es in den Tempel (für eine Fernteilnahme wird ein Livestream eingerichtet). Hier werden Studierende des Dharma-Kollegs in gemütlicher Atmosphäre (gedimmtes Licht) Geschichten mit einem buddhistischen Kontext erzählen oder vorlesen.



## Weihnachten: Mahāmudrā (Großes Siegel)

Wie immer freuen wir uns sehr auf den Jahresabschluss mit Geshe Pema Samten. Beim Weihnachtsseminar in Berne vom 27. - 31. 12. wird er praktische Anleitungen zur Mahāmudrā-Meditation geben und über Grundlage, Pfad und Frucht sprechen.

[Informationen.](#)



## Weihnachtsseminar Meditation und Yoga

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr werden traditionell in gemeinschaftlicher Dharmapraxis verbracht. Inhalte und Meditationsformen des tibetischen Buddhismus werden ergänzt von Yogapraxis. Vom 27. - 31.12. mit Oliver Petersen und Hilke Beyer.

[Informationen.](#)



## Wir hören zu

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



Am **05. Dezember** bietet diese segensreiche Initiative (i.d.R. an jedem 1. Dienstag im Monat 18 – 19 Uhr, jedoch nicht im Oktober) 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 **11.12.2023**.

[Informationen.](#)



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

Der nächste Gesprächskreis findet **im Januar 2024** 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

**Labore humanitas** - Buddhistisch motivierte humanitäre Hilfsorganisationen aus dem deutschsprachigen Raum stellen sich vor. Mit Raimund Hopf am Sonntag, 10. Dezember online via Zoom (18 - 20 Uhr).



Informationen.

## Veranstaltungen der BGH

Wir möchten auf zwei Veranstaltungen der BGH (Buddhistische Gesellschaft Hamburg) hinweisen. Am 16. Dezember spricht Bhikshuni Namgyäl Chökyi zum Thema "Umgang mit belastenden Emotionen". Am 14. Januar geht es bei Ven. Thubten Chodron aus den USA (online) um "Relying on Spiritual Mentors". (Foto: Thubten Chodron)



Informationen.

## Buddha bei die Fische - NEUE FOLGE: Gevatter Tod

Im Podcast „Buddha bei die Fische“ mit **Oliver Petersen** und Pascal Herth ging es am 25. November um das tiefgehende Thema "**Gevatter Tod**", [hier](#) geht es zum Podcast.



Informationen.

Liebe Leserinnen und Leser,

wie dürfen wir uns nun fühlen als Gestrandete in der aus buddhistischer Sicht unendlichen Geschichte? Hilflos, verunsichert, gefangen, allein? Das ganze Gegenteil ist der Fall! Wir alle gemeinsam erschaffen diese erzählte und eigentlich erstaunlich flexible Wirklichkeit, in der wir eine zumindest relative Freiheit und Eigenmacht haben, wenn wir bereit sind, alte Narrative auch mal hinter uns zu lassen und uns im inneren, Selbstbild versichernden Dialog neu zu erzählen. Die dunkle Jahreszeit lädt uns ja gerade zum Innehalten ein. Man könnte im Schutz gemütlicher Stunden die beste, liebevollste und geduldigste Version von sich selbst erschaffen und anschließend der Welt davon berichten.

Das Dharma-Kolleg jedenfalls freut sich auf spannende Begegnungen **am 14.12.**, wenn wir auch davon erfahren werden, was andere auf ihrem Weg zum Erwachen so alles unternommen haben.



Herzliche Grüße und Tashi Delek

Elisabeth Steinbrückner  
Studierende im Dharma-Kolleg und Übersetzerin



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