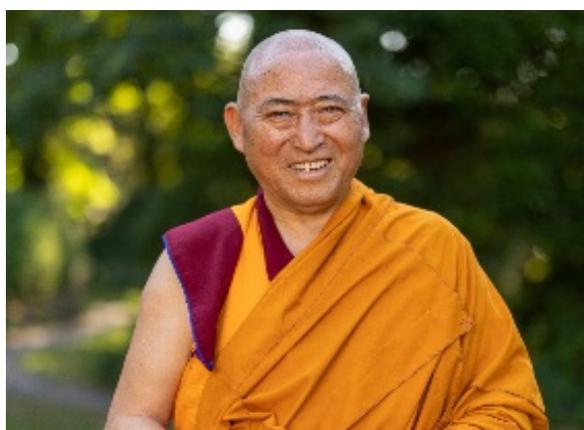




## Harmonie um jeden Preis | Newsletter Ausgabe März (1)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,



wir beginnen heute mit einer Rückschau auf eine große und wunderbare Feier, die am letzten Sonntag im Rudolf-Steiner-Haus in Hamburg stattgefunden hat. Unser geschätzter Lehrer Geshe Pema Samten feiert in diesem Jahr sein 20-jähriges Hamburg-Jubiläum, das wir in Verbindung mit seinem 66. Geburtstag gemeinsam mit zahlreichen Besucherinnen und Besuchern gebührend feiern durften.

Wertschätzende und teilweise sehr persönliche Worte, Lieder, Filme, Musik, Tanz sowie traditionelle Darbringungen und Gebete haben den sogenannten offiziellen Teil regelrecht verfliegen lassen. Unser Dharma-Kolleg hatte im Vorfeld zum Mantren-Sammeln aufgerufen und konnte über 3 Millionen Mantren (Tārā- und Avalokiteśvara zusammengezählt) vermelden. Im Anschluss gab es Mittagessen, Zeit für viele Gespräche und – was sonst – Geburtstagskuchen. Was für ein großartiger Anlass für jede Menge Wiedersehen, über die wir alle uns so gefreut haben. Und nun wundern Sie sich vielleicht, was diese Schilderungen mit der Betreff-Zeile „Harmonie um jeden Preis“ zu tun haben. :-)





Geshe Pema Samten hat natürlich am Sonntag das Wort auch an uns gerichtet und unter anderem über die immense Bedeutsamkeit vom harmonischen Miteinander gesprochen. Deshalb möchten wir diese Anregung heute nochmal mit Ihnen und euch teilen. Geshe Pema Samten betont das hohe Gut der Harmonie immer wieder und freut sich ganz offensichtlich, wenn wir als Gemeinschaft in einer heiteren Runde beisammen sind. Was genau ist eigentlich Harmonie und ist mit ihr gemeint, dass man sie „um jeden Preis“ herstellen soll? Nehmen wir Wikipedia zu Hilfe: „*Die Harmonie (wie latinisiert harmonia, „Übereinstimmung, Einklang“, [1] über altgriechisch ἁρμονία harmonía, unter anderem[2] „Ebenmaß“, von ἄρμός, „Fuge, Zusammenfügung“,[3][4] zu indogermanisch \*ar „fügen“)* bezeichnet unterschiedliche Bereiche und wir greifen einen heraus: „*in der zwischenmenschlichen Kommunikation ein Gleichklang der Gedanken und Gefühle.*“ Beruhigend scheint, dass unzählige Dharma-Themen (in der buddhistischen Lehre), wie das abhängige Entstehen oder das Mitgefühl auf einen Gleichklang hinwirken, oder? (Fortsetzung am Ende des Newsletters...) (Bild im Header: von Alexa auf Pixabay)

### **Unsere offenen Termine (Meditation, Vorträge, Gesprächskreise, Kinder und Jugendliche)**

Für alle Altersgruppen und Interessen bieten wir an den Standorten Meditationen, Gesprächskreise oder offene Vorträge an. Angepasst an die 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 und werden zusätzlich live gestreamt. [Hier](#) geht es in unseren YouTube-Kanal.

### **Termine für Kinder und Jugendliche**

**Yoga für Kinder und Jugendliche** mit Maik Littig findet am **Montag, 20.03. (17:30 – 18:15 Uhr)** und **der offene Kinder- und Jugendtreff** mit Viola Fischer und Maik Littig **am Sonntag, 26.03.23 (14:30 – 16:00 Uhr)** am Standort Hamburg City statt. [Hier](#) gibt es nähere Informationen zum Programm für Kinder/Jugend/Familie.

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

In der Regel am 1. Montag des Monats (nächster Termin ist der **03.04., 10:30 – 12:00 Uhr vor Ort in HH-City**) findet der Gesprächskreis für die reife Lebensphase mit Gisa statt. [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.



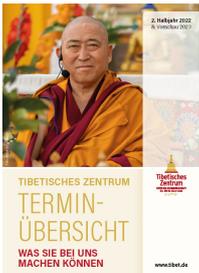
### Suche nach Mitarbeit und ehrenamtlicher Unterstützung

Für den Standort **Semkye Ling (Lüneburger Heide)** suchen wir einen **Aushilfskoch (m/w/d)** auf Minijob-Basis für 1 – 2 Wochenenden im Monat sowie eine **Reinigungskraft** für die Klausurhütten (Ø 6 Stunden/Monat, Fr - So, Zeiten variieren). [Hier](#) gibt es weitere Informationen.



Für unsere **Schatztruhe (unseren digitalen Shop)** suchen wir für ca. 3 Stunden/Woche **ehrenamtliche Unterstützung**. Wer mag helfen? [Hier](#) gibt es Informationen.

## Programmhinweise



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.)



### Ritual: Tschöd-Praxis am Sonntag - auch online!

Die seit langen Jahren existierende Tschoed-Praxisgruppe im Tempel in Berne öffnet sich für die Zoom Online-Teilnahme. Die Teilnahme ist jetzt also von überall aus möglich. Der nächste Termin ist am **Sonntag, 12.03.23 von 18 bis ca. 19 Uhr**. [Informationen](#).



### Lektüre-Café - gemeinsam Lektüre studieren

Am **15. März (16 bis 17:30 Uhr am Standort HH-City)** findet das Lektüre-Café mit den Teilnehmenden unseres Dharma-Kollegs statt. In angenehmer Atmosphäre bietet sich eine seltene Gelegenheit zum gemeinsamen Lesen und Besprechen der Inhalte des englischsprachigen Buches **Approaching the Buddhist Path** auf Deutsch. [Informationen](#).



### Einführung in die buddhistische Meditation

An acht Abenden (Freitags 19 - 20:30 Uhr, **ab 24.03.**) führt Maria Petersen in Hamburg Berne die Gruppe gemeinsam hin zu Meditationstechniken und Übungen, die zu mehr Konzentration, Ruhe und Gelassenheit führen oder die Entfaltung von Liebe und Mitgefühl für sich selbst und andere sowie Gleichmut unterstützen. Mit ausreichend Zeit für Fragen. [Informationen](#).



### OST/WEST — Westliche Denkmodelle im Spiegel des Buddhismus

#### Was soll ich bloß tun? — Ethik, drei Termine (ab 25.3.) mit Jürgen Manshardt

Jeden Tag sind wir gefordert, ethisch und richtig zu handeln, aber was bedeutet es und wie kann es gelingen? Allgemeine Grundsätze der Ethik scheinen zunächst eindeutig zu sein, eröffnen bei genauerer Betrachtung jedoch oft ungemein viele und knifflige Fragen. **In diesem Kompaktseminar** geht es um ethische Grundlagen und Leitlinien eines konstruktiven Handelns, sowohl für das Individuum als auch für die gesamte (Welt-)Gemeinschaft.



### Termine zum Vormerken:

**26.03. (So 15 - 18 Uhr)**, Ehrenamtsfest in HH-Berne, [Infos](#).

**Ab 02.04. Mahayana-Uttaratantra-Shastra**, 15 -Sonntage in HH-Berne, [Infos](#).

**06. - 10.04. Ostern**, Meditation und Yoga in Semkye Ling, [Infos](#).

**07.04. (Karfreitag)**, Initiation 4-armiger Avalokiteshvara in HH-Berne, [Infos](#).

**08. - 10.04. Ostern**, Mitgefühl am Anfang, in der Mitte und am Ende in HH-Berne, [Infos](#).



### Neues Angebot der Sangha-Hilfe - „Wir hören zu“

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

Zukünftig wird es i.d.R. an jedem 1. Dienstag im Monat (18 - 19 Uhr) die Möglichkeit zu einem Gespräch vor Ort (Berne) geben. Jeden Mittwoch (19 - 20 Uhr) besteht die Möglichkeit eines Telefon-Termins. Regelmäßig finden auch Meditationen mit der Sangha-Hilfe (am Fleet!) statt, der nächste Meditationstermin ist am **13.03.2023**. [Hier](#) gibt es Informationen zu Termin und Ort.



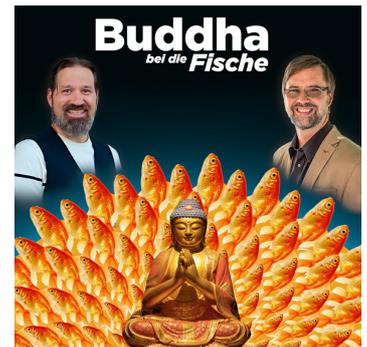
### Ein harmonischer Ort

In unseren Klausurhütten bei unserem Meditationshaus Semkye Ling bietet sich die großartige Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen. (Mindestaufenthalt für Einzelklausuren: 7 Tage). Anfragen an [sl@tibet.de](mailto:sl@tibet.de). Nähere Informationen finden Sie [hier](#).

## Vernetztes

### Buddha bei die Fische

Im Podcast „**Buddha bei die Fische**“ mit **Oliver Petersen** und **Pascal Herth** ging es am 15. Februar um Shamata – Konzentriative Meditation, [hier](#) geht es zum Podcast.



### Buddha-Talk

Am Sonntag, **12. März 2023** spricht Ayya Phalanyani über „Benefiz für das Aneja Nonnenkloster im Allgäu“ (Moderation: Olivia Haas) Der Termin findet online via Zoom (18 – 20 Uhr) statt. Online via Zoom, [hier](#) gibt es nähere Informationen.



Am 12. März spricht Bhiksuni Thubten Jampa über die Nonnenausbildung in Sravasti Abbey (nur online). [Hier](#) finden Sie Informationen zu diesen und vielen weiteren Terminen der BGH.

## Vormerken: S. E. Ling Rinpoche im April in München

Das **Aryatara-Institut** lädt am **29./30. April** im Holiday-Inn München ein. Eine seltene Gelegenheit, einen bedeutenden tibetischen Gelehrten zu erleben.

[Informationen](#)



COMPASSION 2023

S.E. Ling Rinpoche

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

## Tibetische Puls- und Ernährungsberatung

Am **14.03.** können ggf. noch Termine mit Amchi Dechen Dorjee (Bhutan) in Hamburg für **Tibetische Puls- und Ernährungsberatung** vereinbart werden. [Informationen](#).



**Dharma-Sommercamp 2023**

## Großes Dharma-Sommercamp 2023 (27.07. - 06.08.23)

Das Dharmafest für die ganze Familie findet auch in 2023 wieder am Standort unseres wunderschönen Meditationshauses Semkye Ling statt und wir sind schon voller Vorfreude auf zehn Tage mit Unterweisungen, Segenseinweihung, Sandmandala, tollen Erlebnissen und bereichernden Begegnungen. Hier finden Sie den aktuellen [Flyer](#) zum Sommercamp.



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

Im Sommercamp 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 Sommercamp 2023](#)



### Vielseitiges Rahmenprogramm

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

Liebe Leserin, lieber Leser, zurück zur Harmonie. Einen Gleichklang von Gedanken und Gefühlen (siehe Def. oben) kann man vermutlich im Alltag nicht so einfach und schon gar nicht künstlich herstellen. Deshalb sollte der Austausch über die Frage, wie der oder die einzelne von uns derlei Definition versteht, sehr lohnend sein. Unterschiedliche Auffassungen und Diskurse sind ja – respektvoll ausgelebt – kein Widerspruch zur Harmonie. Was sie – die Harmonie - aber vielleicht hin und wieder einfordert, kann das Priorisieren von einem gemeinsamen Ziel sein. Wenn dem einzelnen das Wohl oder Ziel der Gemeinschaft wirklich am Herzen liegt, dann könnte das sogar dann die Harmonie fördern, wenn nicht alle die gleiche Meinung haben. Ist das Schaffen von Harmonie vielleicht mit diesem Blickwinkel doch einen hohen Preis wert? Dem Thema „Konflikt“ hat sich übrigens die letzte Ausgabe von **Tibet und Buddhismus** gewidmet.

Wir wünschen Ihnen einen harmonischen Wochenausklang.

Herzliche Grüße und Tashi Delek,

Tibetisches Zentrum e. V.



P.S. Uns erreichte erst nach Fertigstellung dieses Newsletters die sehr traurige und bedrückende Nachricht von den Ereignissen in Hamburg Alsterdorf. Wir sind in Gedanken bei allen Betroffenen und schließen sie in unsere Gebete ein.

P.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