



Zuviel des Guten - vom (un)gesunden Medienkonsum | Newsletter Ausgabe Oktober (2)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

wir wollen es sicherheitshalber gleich vorwegnehmen: Die Lage ist nicht hoffnungslos :-). Im Gegenteil. Aber bedenkenswert ist doch so einiges, wenn nicht sogar bedenklich. Es geht um den Medienkonsum, darum, wieviel wir medial konsumieren und wie das ist mit dem Zuviel davon. Im Podcast „**Buddha bei die Fische**“ von Pascal Herth und Oliver Petersen haben die beiden sich über dieses Thema ausgetauscht. Das Hineinhören lohnt sich, denn nicht nur die Entwicklungen mit vielleicht schon bisweilen toxischen Auswirkungen werden betrachtet, sondern auch die fast schon erstaunlich praktischen „Antworten“, die der Buddha auf solche modernen Phänomene schon vor über 2.500 Jahren hatte.



Mit dem sogenannten „Leid des Wandels“ wird in der Lehre beschrieben, wie das zunächst Angenehme bei einem Zuviel davon zu immer unangenehmeren Empfindungen führen kann.

Das gilt nun wohl nicht nur für den leckeren Kuchen, sondern eben auch für das Surfen in der digitalen Welt. Was uns zunächst als Wundermittel für besser Kommunikation und allumfassende Information erschien, braucht wohl auch die gleiche gut motivierte und achtsame Herangehensweise, wie zum Beispiel der Umgang mit dem leckeren Essen. Wie wäre es denn mal mit einer digitalen Fastenkur ;-)?

Alle Jahre wieder: Mitgliederversammlung

Am 06. Oktober hat die diesjährige Mitgliederversammlung des Tibetischen Zentrums stattgefunden. Wir freuen uns immer auf die Gelegenheit für freudige Wiedersehen. Inzwischen nutzen allerdings auch viele die Möglichkeit der Online-Teilnahme. In diesem Jahr stand die Verabschiedung des bestehenden und die Neuwahl des neuen Aufsichtsrates an. Und: Diesmal konnten wir erstmalig auch vor Ort eine digitale Abstimmung durchführen, was den Ablauf deutlich vereinfacht hat. Neue **Mitglieder** sind sehr willkommen.



Heute: Auftaktveranstaltung des neuen Lehrgangs 16

Heute, am 18.10.24, findet in den Räumlichkeiten der GLS Bank (Düsternstr. 10, 20355 Hamburg) die Auftaktveranstaltung des neuen Lehrgangs des **Systematischen Studiums des Buddhismus** statt. Kurzentschlossene können heute noch spontan um 17 Uhr hinzu kommen und vor Ort einen Anmeldebogen ausfüllen. Wir freuen uns auf diesen besonderen Abend!



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.



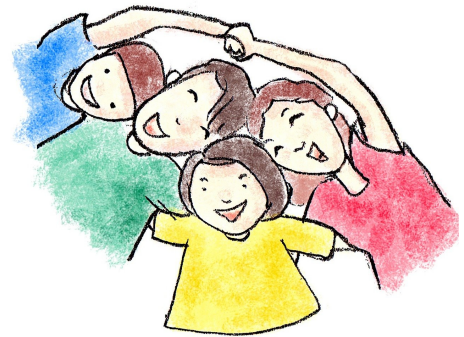
Für die kommenden Generationen:

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 (20.10.24, 14:30 - 16 Uhr, HH City/draußen)

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

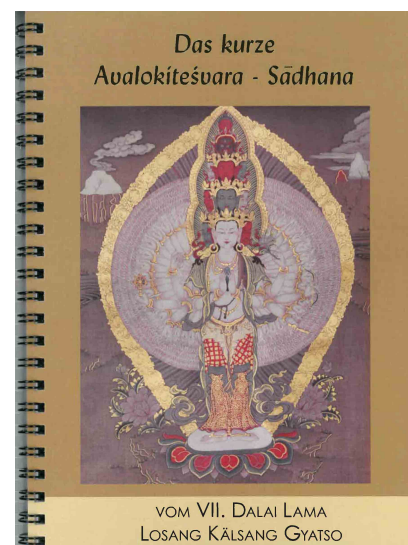


Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

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

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

In unserer **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.)



Das Grundstudium startet jetzt! Einstieg ist noch möglich.

Seit 1988 können Interessierte im Tibetischen Zentrum berufsbegleitend den Buddhismus in deutscher Sprache studieren — im Direktstudium oder als Fernkurs über das Internet. 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.



Jetzt! Start der Jahreskurse –Anmeldung noch möglich.

In diesem Monat (Oktober 2024) beginnen 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**

Oktober



Dzogrim (viertes Modul)

Eine sehr seltene und besondere Gelegenheit für erfahrene Praktizierende: ausführliche Erklärungen zur Vollendungsstufe (Dzogrim) des Höchsten Yogatantras. Geshe Pema Samten wird die spezifischen Vorbereitungen der Vollendungsstufe und anschließend die Übungen der Vollendungsstufe erläutern. 21. - 27.10.24 | Die Übungen auf der Stufe der Vollendung (Teil 4/6) mit Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick.

[Informationen.](#)

November



Seminar Buddha-Natur

"So wie Wolken am Himmel nicht die Natur des Himmels sind oder Schmutz im Wasser nicht die Natur des Wassers ist, so sind die Leidenschaften nicht die Natur des Geistes." Geshe Sönam Namgyäl wird in diesem besonderen Seminar eine Verbindung von der Buddha-Natur zum Höchsten Yogatantra ziehen (Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner). Vom 01. - 05.11.24 in Semkye Ling.

[Informationen.](#)



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.](#)



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: "Der mentale Virens scanner - innere Hygiene und Wachstum inmitten des (a)sozialen Nebels"

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.](#)



Kinostart: WEISHEIT DES GLÜCKS

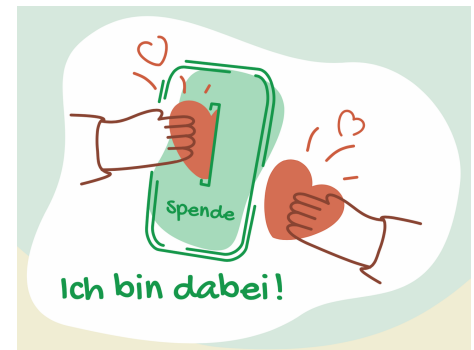
Wir möchten Sie gerne auf den Kinofilm **WEISHEIT DES GLÜCKS -Eine inspirierende Begegnung mit dem Dalai Lama** (R: Barbara Miller, Philip Delaquis, Manuel Bauer in Zusammenarbeit mit Richard Gere und Oren Moverman) aufmerksam machen, der am **7. November** deutschlandweit in den Kinos startet. "Der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



[Trailer und Informationen.](#)

Mitgefühl in Aktion e.V. - Benefizveranstaltung 2024

Am 16. November findet über Zoom die diesjährige große Benefizveranstaltung statt mit dem Schirmherrn **Bhante Bodhi**, sowie auf die Gastredner:innen **Glenn Fawcett** von Lotos Outreach, **Sylvia Wetzels**, **Katrin P. Baar** und **Lama Tilmann Lhündrup Borghardt**. Die Projektpat:innen berichten aktuell von den Hilfsprojekten und Simpert Würfl moderiert und singt.



[Informationen.](#)

Liebe Leserinnen und Leser, die Themen Mediennutzung, digitale Welt, KI (Künstliche Intelligenz) etc. sind so umfassend, dass sie sich in unserem Newsletter ganz bestimmt nicht abbilden lassen. Vielleicht aber liegt für einige unerwünschte Entwicklungen und Verstrickungen, die wir in der Welt wahrnehmen, ebengenau in der übertriebenen und unachtsamen Mediennutzung und -benutzung ein Teil des Problems. Und das, obwohl die vielen neuen Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten zweifelsohne ihr Gutes haben (drei Ausrufezeichen). Was die sogenannte Geistesschulung mit ihren vielen, vielen Übungen für einen ruhigeren Geist zu bieten hat, würde auch für einen - nennen wir es gesünderen - Umgang mit Medienkonsum ganz bestimmt hilfreich sein. Jeder und jede kann etwas tun. Dafür braucht es ein Alternativprogramm und überzeugende Erfahrungen... „Denn“, so Oliver Petersen, „wenn man die Fähigkeit hat, einfach nur so dazusitzen und keinen weiteren Reiz braucht, macht das innerlich glücklich“ ... Na dann los, Handy aus und nichts tun :-)

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