

tet werden, vor allem bei aktuellen Anlässen.
-Es werden Nachfolgekonferenzen **und** weitere Hearings einberufen werden.

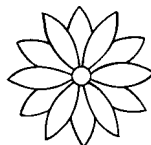
Wesentlich wird der schnelle Informationsflug und die Koordination zwischen **Exilregierung**, Tibet **Offices**, Tibet **Support** Gruppen bzw. Initiativen, tibetischen **Dharmazentren** und Tibet-Häusern sein, Entscheidungen sollten nicht über die Köpfe der **Tibeter** hinweg gefällt werden.

Die Bedeutung Tibets für die Welt

Viele Sprecher wiesen auf die große Tragweite der Probleme in Tibet hin und auf die Bedeutung, die ein freies Tibet für die ganze Welt haben würde. Der **tibetische** gewaltlose Freiheitskampf ist nicht nur ein Symbol für den Versuch, eine Politik von **Lüge-zugunsten** einer neuen Weltordnung, die sich auf Ethik und Wahrheit gründet, einzutauschen, und für das Überleben einer alten geistigen Hochkultur in einer materialistischen Zeit, sondern auch ein eminent wichtiger Faktor für den Frieden und das ökologische Gleichgewicht in Asien und der ganzen Welt. Die direkte Konfrontation zwischen den beiden meist bevölkerten Ländern der Erde.

Indien und China, an der tibetischen Grenze stellt eine ständige Gefährdung **des** Friedens dar, und die bedenkenlose Ausbeutung und Zerstörung der tibetischen Natur auf dem tibetischen Hochplateau, dem viele der großen Flüsse Asiens entspringen, führt bereits jetzt zu **Überschwemmungen** in großen Teilen Asiens und zur Gefährdung der Stratosphäre. So erscheint es für unser aller persönliches Wohl angebracht, sich dafür zu engagieren, daß die Vision eines freien Tibets Wirklichkeit wird. Ein solches selbstloses Bemühen um die Linderung der Leiden eines Volkes stellt nach den **Wörtern des Dalai Lama** auch eine echte Ausübung **des Mahāyānabuddhismus** dar. Ohne die Rückverpflanzung **des** Buddhismus nach Tibet wird es auch langfristig schwierig sein, diese reiche spirituelle Tradition aufrechtzuerhalten. Die Vorzeichen für einen Erfolg jedoch erscheinen so günstig wie nie zuvor, auch wenn noch viel zu tun ist, die Öffentlichkeit zu mobilisieren. Diese Konferenz mit Teilnehmern aus so vielen Ländern und Kulturen, die sich gemeinsam kreativ und harmonisch für eine **humanere** Welt einsetzen, und **dabei** viel Freude erfahren, könnte als ein **kleines Modell** für die Welt von morgen dienen.

Bhikṣu Jampa Dönzang (Jürgen Manshardt)
Bhikṣu Jampa Tenzin (Oliver Petersen)



Die Friedensphilosophie des Dalai Lama

Öffentlicher Vortrag von Geshe Thubten Ngawang im Amerika-Haus am 4. Mai 1990

Das Wort Frieden klingt in unseren Ohren sehr angenehm. Wir alle wünschen uns persönlichen Frieden und auch Frieden in der Welt. Wie Sie wissen, hat der **Dalai Lama** letztes Jahr in Oslo den Friedensnobelpreis erhalten. Sicher gibt es viele Menschen, die wenig über die Friedensphilosophie **des Dalai Lama** wissen, aber gern mehr darüber erfahren möchten. Auch wenn ich kein **offizieller** Vertreter der tibetischen Regierung oder **des** tibetischen Volks bin, so möchte ich hier als **Tibeter**, der diese Philosophie studiert hat, einige Erläuterungen dazu geben.

Zur Person

Zuerst möchte ich einiges zur Person **des Dalai Lama** selbst sagen. Der Titel wurde ihm von den **Tibetern** gegeben, die in ihm sowohl ihren religiösen als auch ihren politischen Führer sehen und in dieser Hinsicht großes Vertrauen in ihn setzen. Dies war in der Vergangenheit der Fall und ist bis auf den heutigen Tag so geblieben.

Der gegenwärtige **Dalai Lama**, der vierzehnte, wurde **1935** in dem kleinen Dorf **Taktse** in **Osttibet** geboren. Im Alter von drei Jahren wurde er als Wiedergeburt **des**

13. Dalai Lama entdeckt. Um sicherzustellen, daß das Kind tatsächlich die Wiedergeburt **des** früheren **Dalai Lama** ist, wurden viele Untersuchungen durchgeführt und, nachdem diese positiv ausgefallen waren, die Entscheidung gefällt, daß dieses Kind die wirkliche Inkarnation (**tib.** »**Tulku**«) **des** verstorbenen **Dalai Lama** ist.

Daß man in Tibet nach den **Reinkarnationen** vergangener Meister sucht, basiert auf der Lehre **des** Buddhismus, besonders auf der Schriftabteilung **des Mahāyāna-Buddhismus**. Dort wird gelehrt, daß jemand, der auf dem Weg eines **Bodhisattvas** hohe geistige Ebenen erreicht hat, zum einen Altruismus verwirklicht und zum anderen Einsicht in die **letztliche** Realität erlangt hat. Aufgrund seiner hohen geistigen Verwirklichung kann er aus eigenem Willen gezielt Geburt annehmen und sich die Umstände für seine Geburt selbst auswählen, um den anderen Wesen von größtmöglichem Nutzen zu sein. Das soll aber nicht heißen, daß nur Menschen, die als **Tulkus** bekannt sind, **freiwillig** Geburt angenommen haben. Wirkliche **Bodhisattvas** können in vielfältiger Weise helfen, und es ist nicht nötig, daß sie dies unbedingt in der Gestalt eines geistigen Lehrers tun. Wenn man in der Welt Menschen sieht, die sehr viel **für** andere tun – auch wenn dies nicht ausdrücklich mit einer Religion verbunden ist – so kann es sich in sehr vielen Fällen tatsächlich um **Bodhisattvas** handeln, die aus freiem Willen Geburt angenommen haben, um den Menschen zu dienen. Diese Lehre wurde in Tibet

konsequent weitergeführt, und ungefähr seit dem 11. Jahrhundert werden gezielt Wiedergeburten vergangener Meister gesucht. Dabei wendet man vielfältige Untersuchungsmethoden an, um eine Wiedergeburt korrekt zu identifizieren. So wird beispielsweise nach den Träumen der Eltern oder anderen Ereignissen, die mit der Geburt in Zusammenhang stehen, gefragt; außerdem machen hohe Meister lange Meditationen und Gebete, um Anzeichen zu erfahren, die auf die Wiedergeburt hindeuten können. Zum dritten wird das Kind selbst einer Untersuchung unterzogen, in der es Gegenstände aussuchen muß, die dem verstorbenen Meister gehört haben und die mit vielen anderen vermischt wurden. Aufgrund solcher Methoden wird schließlich bestimmt, ob ein Kind die wahre Inkarnation eines bestimmten Meisters ist oder nicht. Diese Untersuchungen wurden auch auf den Jungen angewendet, der dann als die Wiedergeburt **des** dreizehnten **Dalai** Lama erkannt wurde.

Der Junge, auf den die Wahl gefallen war, wurde nun von Osttibet nach Lhasa gebracht und dort als neuer **Dalai** Lama **eingeführt**. Bis zu seinem 16. Lebensjahr verbrachte er seine Zeit hauptsächlich mit dem Studium der Lehre **des** Buddha und einiger anderer Wissensgebiete. Mit 16 Jahren wurde er sowohl vom tibetischen Volk als auch von der damaligen Regierung gebeten, die Regierungsgeschäfte selbst zu übernehmen und das politische Oberhaupt der **Tibeter** zu sein.

Wie sie alle wissen, begann für die **Tibeter** in den fünfziger Jahren eine Zeit allergrößter Probleme und Schwierigkeiten, wobei der **Dalai** Lama die Verantwortung für sein Volk getragen hat und viel politische Erfahrung sammelte.

Gleichzeitig kümmerte er sich aber auch weiterhin um seine geistliche Ausbildung und studierte sehr intensiv die großen Werke **des** Buddhismus, besonders die Schriften der indischen Meister, die die Worte **des** Buddha kommentieren, so daß er im Jahre 1959 die Prüfung eines **Lharampa-Geshe** erfolgreich ablegte, die höchste Prüfung in der tibetischen geistlichen Tradition. Im gleichen Jahr spitzte sich die Situation in Tibet dermaßen zu, daß Seine Heiligkeit nach Indien ins Exil fliehen mußte. Dies war die Zeit, als er im Westen zum ersten Mal öffentlich auftrat und bekannt wurde. Seit dieser Zeit verbreitete er auch seine Vorstellungen, wie ein wirklicher, dauerhafter Frieden zu erreichen sei.

Zweierlei Frieden

Wenn man von Frieden spricht, kann man zwei Arten unterscheiden, einen **äußeren**, gesellschaftlichen Frieden, und einen inneren, persönlichen Frieden, der durch die Schulung **des** Geistes erreicht wird. Wie man diese zweite Art erreicht, wird hauptsächlich in den verschiedenen Religionen erklärt, die alle einen Zustand **letzlichen** Friedens beschreiben, sei dies ein Einswerden mit Gott oder sei es eine Läuterung von allen leidbringenden, unheilsamen Faktoren der eigenen Person – das Ziel, das im Buddhismus beschrieben wird.

Diese Erleuchtung bedeutet, daß man sich durch eigene Anstrengung von allen leidverursachenden Faktoren und Hindernisse im eigenen Geist befreit und somit

einen **letzlichen**, dauerhaften Frieden erlangt hat. Um dieses Ziel zu erreichen, muß man sich selbst auf die eigenen Kräfte konzentrieren, man **muß** den eigenen Körper **und** Geist so benutzen, daß dieses Ziel schrittweise verwirklicht wird. Dies ist im wesentlichen eine persönliche Angelegenheit und hat wenig mit anderen zu tun.

Wenn wir von Frieden sprechen, meinen wir gewöhnlich den **äußeren** Frieden in der menschlichen Gesellschaft. Auch dies ist ein Ziel, daß man ganz direkt anstreben muß, weil es die Grundlage für jegliche Gesellschaft überhaupt ist. Mit diesem Frieden meinen wir ein harmonisches Zusammenleben, sei es in kleineren Gruppen, sei es in einem Land oder sei es das Zusammenleben von verschiedenen Nationen. Wenn wir über lange Zeiträume auf diese harmonische Weise zusammengelebt haben, sprechen wir von einer Zeit **des** Friedens. Der **Dalai** Lama hat ein sehr großes Interesse daran, daß ein solcher Frieden erreicht und stabilisiert wird. Um dies zu erreichen weist er immer wieder darauf hin, daß es sehr wichtig ist, im Innern eine liebevolle Haltung und Zuneigung zu entwickeln, eine altruistische Geisteshaltung hervorzubringen. Dies ist sowohl für den einzelnen als auch für eine Gemeinschaft das beste Mittel, echten Frieden zu erreichen. Ein echter Frieden unter Menschen, so der **Dalai** Lama, kann nur erreicht werden, wenn die Menschen eine wirkliche Zuneigung zueinander haben.

Auch auf dem Gebiet **des** gesellschaftlichen Friedens wendet er das Ideal eines **Bodhisattva** an, der sich darin schult, andere mehr zu schätzen, als sich selbst; das Wohlergehen der anderen an erster Stelle zu setzen und erst an zweiter Stelle das persönliche Wohlergehen. Der **Dalai** Lama selbst bemüht sich um eine solche Geisteshaltung und gibt an andere den Rat, es genauso zu tun, wenn sie wirklichen Frieden erreichen wollen.

Sicher haben schon viele von Ihnen Seine Heiligkeit selbst getroffen und Unterweisungen von ihm gehört oder gelesen. Sie wissen daher selbst, wie oft Seine Heiligkeit den Ratschlag gibt, daß wir uns bemühen sollen, eine aufrichtige, altruistische Haltung hervorzubringen und persönliche Mühen auf uns zu nehmen, wenn es darum geht, anderen zu helfen. Natürlich darf man nicht nur nach außen hin große Reden führen, anderen helfen zu wollen, im Innern aber immer noch daran festhalten, daß das eigene Wohlergehen doch wichtiger sei als das der anderen, oder **äußerlich** sogar Worte **des** Altruismus benutzen, um damit mehr Vorteile für sich selbst zu erreichen. Da eine solche Geisteshaltung zu nichts Gutem führt, weist Seine Heiligkeit immer wieder darauf hin, wie wichtig Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit sind. Auch legt er großen Wert auf Gerechtigkeit und Wahrheit.

Dies ist ganz im Einklang mit der Lehre **des** Buddha, der gesagt hat, daß jeder, der die Ziele irgendeiner Geistesschulung erlangen will, zuerst aufrichtig und unvoreingenommen sein muß. Der **Dalai** Lama praktiziert diese Unvoreingenommenheit selbst, er sagt nicht, daß eine Meinung die richtige sei, nur weil sie die der **Tibeter** ist, sei es auf religiösem oder politischem Gebiet, sondern er versucht, die Dinge unvoreingenommen und der Wirklichkeit entsprechend zu betrachten.

Soll sich Religion anpassen?

Diese Einstellung wendet Seine Heiligkeit auch auf dem Gebiet der Religion an. Das Gebiet betrifft auch mich als Lehrer **des** Buddhismus hier in Deutschland. Ich werde oft gefragt, ob es nicht angemessen wäre, daß sich eine Religion mehr den Zeitumständen anpaßt, um den gegebenen Verhältnissen besser zu entsprechen. Dabei entsteht aber die Gefahr, sich vorschnell auf Veränderungen einzulassen, nur um einen kurzfristigen Vorteil zu erlangen. Man könnte dadurch den eigentlichen Gehalt einer Lehre verlieren, nur um einem vorläufigen Zeitgeist zu entsprechen. Auch auf diesem Gebiet sagt Seine Heiligkeit, daß man sich der Wirklichkeit entsprechend verhalten muß: Es gibt gewisse Teile in einer religiösen Tradition, die geändert werden sollen; es gibt aber auch grundsätzliche Inhalte, die man nicht verändern sollte, wenn man nicht den eigentlichen Gehalt dieser religiösen Tradition verlieren will. So hat der Buddha Lehren gegeben, die sich auf die grundsätzlichen Erfahrungen der Menschen beziehen, insbesondere auf bestimmte Leidenserfahrungen, die jeder Mensch erleben muß, wie Alter, Krankheit und Tod. Außerdem hat der Buddha auch auf grundlegende leidverursachende Emotionen wie Gier, Haß und Unwissenheit hingewiesen, die sich im Geist eines jeden Menschen befinden, gleichgültig, ob er im Westen oder im Osten lebt, ob er in unserer Zeit existiert oder vor zweieinhalbtausend Jahren gelebt hat, Würde man an diesen grundsätzlichen Lehren aus irgendwelchen kurzfristigen **Überlegungen** heraus etwas ändern, dann wurde ein wesentlicher Teil der Belehrungen, die gegeben wurden, um den Menschen zu helfen, verloren gehen. Auf diesem Gebiet wäre es daher falsch, eine Lehre umzuwandeln; **denn** sonst wäre sie nicht mehr in der Lage, grundlegende Leidensursachen zu beseitigen. Aus diesem Grund sagt Seine Heiligkeit, daß man an bestimmten Teilen einer religiösen Tradition nichts **ändern** kann.

Auf der anderen Seite gibt es in einer Religion aber auch Elemente, die sich nicht auf diese Grunderfahrungen **des** Menschen beziehen, wie **äußere** Institutionen und Sitten, die in einer bestimmten Epoche und Gesellschaft Bedeutung und Nutzen hatten, heutzutage aber, aufgrund der veränderten Lebensumstände, ihren Wert verloren haben. Es wäre vollkommen falsch, sie beharrlich unter allen Umständen zu bewahren.

So sagt auch der Buddha, daß zusätzlich zu den Eigenschaften der Aufrichtigkeit und Unvoreingenommenheit bei der Ausübung von Religion auch noch der Gebrauch **des** Verstandes, die Intelligenz, sehr wichtig sei. Man müsse immer wieder untersuchen, ob eine bestimmte Lehre in den gegebenen Umständen einen Nutzen habe oder ob der Nutzen nur auf andere Umstände zutrefte.

Nach der **Philosophie des Dalai** Lama soll man eine Geisteshaltung entwickeln, die auf Aufrichtigkeit und Gerechtigkeitsliebe baut, die unvoreingenommen ist und die sich auf die Wirklichkeit selbst stützt. Darüberhinaus ist es wichtig, daß man eigenes Engagement einbringt; denn es ist nicht ausreichend, eine altruistische Geisteshaltung zu entwickeln, dann aber in der Ecke sitzen zu

bleiben und nichts zu tun. Vielmehr muß man Altruismus mit Entschlossenheit verwirklichen. Erreicht man dann wirklich seine Ziele, ist es hervorragend; aber selbst wenn man sie nicht vollständig erreicht, ist nichts verloren; denn man hat getan, was möglich war und braucht keine Reue zu empfinden. Wenn man mit ehrlicher Geisteshaltung versucht, anderen zu helfen, hat dies einen **äußerst** großen Nutzen; schon durch die bloße positive Geisteshaltung nimmt das gute Verhältnis der Menschen untereinander insgesamt zu, auch **wenn** man nicht in allen seinen Arbeiten **für** andere erfolgreich ist. Auch dies stimmt mit den Worten **des** Buddha überein, der sagte, **daß** sich jeder **für** die Ziele, die er erreichen will, einsetzen und anstrengen **muß**.

Versöhnung von Gegensätzen

Ein anderes Gebiet, in dem Seine Heiligkeit sich sehr stark engagiert und auch andere ermutigt, dies zu tun, ist das **Herbeiführen** eines guten Verhältnisses zwischen materialistisch eingestellten Menschen, die hauptsächlich auf die Kraft der Materie bauen, und Menschen, die – besonders als Religionsausübende – hauptsächlich auf die Kraft **des** Geistigen vertrauen. In der Geschichte der Menschheit war es oft der Fall, daß zwischen beiden Strömungen eine große Kluft bestand. Beiden Wegen folgen zu können erschien als ein Widerspruch, und es gab sogar Auseinandersetzungen und Kriege zwischen beiden Seiten.

Viele denken, daß Materialisten, die das Wohl der Menschheit durch Veränderung und Verbesserung der **äußeren** Welt erreichen möchten, vernünftig und im Einklang mit der Wirklichkeit handeln, daß jedoch diejenigen, die mehr auf die Kraft **des** Geistes vertrauen und vielleicht einer Religion anhängen, nur in ihren eigenen Vorstellungen und Projektionen leben und in einem blinden Glauben gefangen sind. Man denkt, sie handelten nicht rational, **sondern** seien einem irrationalen Glauben verfallen, der mit der eigentlichen Wirklichkeit nichts zu tun hat.

Tatsächlich muß man aber sehen, daß es auch innerhalb eines Glaubens zwei verschiedene Kategorien gibt. Es gibt blinden Glauben, der nicht auf rationalen Argumenten gründet; es gibt aber auch einen Glauben, der auf Begründungen basiert und rational ist. So heißt es in den Schriften der **Bodhisattvas**, daß der beste und stabilste Glaube sich an die Wirklichkeit selbst hält und auf korrekten Begründungen basiert.

Liebe und Mitgefühl, die in einer Religion entwickelt werden, sind Eigenschaften, die auf der eigentlichen Wirklichkeit basieren. **Übt** man sich in solchen Eigenschaften, merkt man nach einiger Zeit den konkreten Nutzen. Man erfährt, daß solche guten Eigenschaften geschult und grenzenlos weiterentwickelt werden können. Ein wesentlicher Grund dafür ist, daß unser Geist gewöhnungsfähig ist. Dazu sagen die Schriften der **Bodhisattvas**, daß es nichts gibt, das nicht durch Gewöhnung einfacher wurde. So kann sich ein Kind in der Schule und später beim Studium ein großes Wissen aneignen und zu einem bekannten Gelehrten werden. Dies trifft auch für die innere Entwicklung von positiven Eigenschaften wie Liebe und Mitgefühl zu; **denn**

Geistesschulung ist auch eine Form **des** Lernens.

Allerdings wird in Schulen hauptsächlich bloßes **Wissen** vermittelt, die Schulung **des** Geistes indessen kommt viel zu kurz. Es wird kaum gelehrt, wie man Liebe, Mitgefühl, Toleranz und andere geistige Qualitäten üben kann. Obwohl es Erklärungen gibt, was das Wesen dieser Eigenschaften ist und welchen Nutzen sie haben, wird darauf doch weniger Gewicht gelegt. Und da die Kinder nicht intensiv damit konfrontiert werden, kann bei ihnen auch kein großes Interesse daran geweckt werden. Hier könnte aber durch Vermittlung von umfangreicherer Information über Geistesschulung mehr erreicht werden. In einer Prüfung wird nur ein Themenwissen abgefragt, und ein Zeugnis wurde wohl niemandem verweigert werden, weil er kein Mitgefühl, keine Toleranz und **ähnliche** Bildung **des** Geistes besitzt. Diese Eigenschaften stehen in der Ausbildung in unseren Schulen sehr im Hintergrund. Entsprechend wird ein Auszubildender natürlich sein Hauptgewicht auf das Ansammeln von Wissen legen und eine Geistesschulung von liebevoller Zuneigung, Geduld und Toleranz vernachlässigen, da sie bei Prüfungen, Zeugnissen und Arbeitsplatzsuche vermeintlich nicht nötig sind. So hat sich im Laufe der Zeit eine materialistische Einstellung entwickelt; es wird nur gezählt, ob man gute Zeugnisse **hat**, viel Geld verdient, Karriere macht und **äußere** Fortschritte erzielt. Dabei sind dann religiöse Eigenschaften von Liebe und Mitgefühl weniger ausschlaggebend – sie werden sogar als ziemlich unrealistisch angesehen.

Untersucht man jedoch die Wirklichkeit, so sieht man, daß das Gebiet **des** Geistigen zumindest genauso wichtig ist, wenn man zu echtem Glück gelangen will. Selbst in der höchsten Philosophie **des** Buddhismus, der **Madhyamaka-Philosophie**, wird gesagt, daß sowohl eine materielle als auch eine geistige Entwicklung notwendig sind, und zwar für jedes einzelne Individuum, für jede Gesellschaft und für die Menschheit als Ganzes, um endgültiges Glück zu erlangen.

Seine Heiligkeit legt daher Wert darauf, daß wir nicht die eine Seite zugunsten der anderen vernachlässigen. Die Bemühungen **des** Dalai Lama, eine bessere Verbindung zwischen Materialismus und Spiritualismus herzustellen, ist daher für alle Menschen etwas sehr Nützliches.

Toleranz statt starrer Stärke

Außerdem sagt Seine Heiligkeit oft, daß die Probleme, die von Menschen geschaffen wurden, auch wieder von Menschen beseitigt werden können, wenn sie sich zusammenschließen und mit einer toleranten Geisteshaltung zusammenarbeiten. So können bestimmt viele der heutigen Probleme gelöst und darüberhinaus Großes erreicht werden.

Besonders in den vergangenen Jahrzehnten schien die Meinung weitverbreitet gewesen, daß menschliches Zusammenleben und Sicherheit auf Macht und gewaltsame Durchsetzung eigener Stärke beruhe. Heutzutage setzt sich jedoch die Meinung durch, daß durch Gewaltanwendung auf die Dauer nichts Nützliches für die Menschen erreichen werden kann. Diese Erkenntnis ist

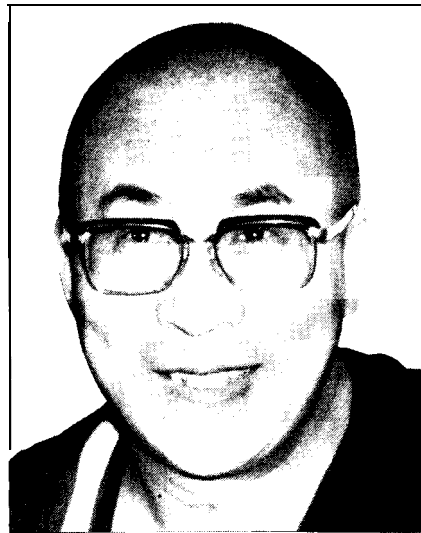
ein wichtiger Schritt, um zu wirklichem Frieden zwischen Menschen und Völkern zu kommen. Sie wurde dadurch erreicht, daß Menschen mehr und mehr zusammengekommen sind, um ihre Meinungen auszutauschen, und eine bloße Machtpolitik aufgegeben haben.

Natürlich wäre es vermessen zu sagen, daß der **Dalai** Lama diese Entwicklung verursacht hätte; das ist nicht der Fall. Trotzdem ist eine solche Entwicklung von vielen Faktoren abhängig, und ich denke, daß auch der **Dalai** Lama durch seine Art, mit den Menschen umzugehen, und durch seine immer wieder geäußerte **Überzeugung** einen Anteil an diesen Veränderungen hat.

Ich denke auch, daß es einen großen Nutzen für den einzelnen und für die ganze Gesellschaft hat, wenn wir versuchen, die Ratschläge Seiner Heiligkeit zu beachten, um so bei uns selbst positive Eigenschaften wie aufrichtiges Mitgefühl zu entwickeln und diese mehr zu schätzen, als wir es bisher getan haben.

Nach einer mündlichen Übersetzung von **Bhikṣu Jampa Gyatso**

— Anzeige —



Dalai Lama Yoga des Geistes

dharma edition

1989, 142 Seiten, kartoniert, DM 19,80
ISBN 3-927862-04-5

Herausgeber: Tibetisches Zentrum e.V., Hamburg