



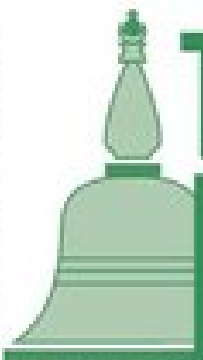
## **Mut bedeutet, mit der Angst zu tanzen | Newsletter Ausgabe Juli (2)/2024**

**Liebe Leserinnen und Leser,**

es kann eine ausgesprochen hilfreiche Sicht sein, dass Emotionen, wie Angst, sich im Kopf abspielen. Auch wenn diese (Ein-)Sicht die Bedingungen, unter denen Sorge entsteht, selbstverständlich nicht immer ändern. Trotzdem kann sich für unser Wohlbefinden sogar Entscheidendes zum Besseren wenden, dafür lässt sich etwas tun. Der Umgang mit Situationen, die uns beunruhigen, mag uns bei der aktuellen Nachrichtenlage vielleicht gerade sehr präsent vorkommen, neu ist das Thema eher nicht. Im Betreff lesen Sie den Titel eines – wie wir finden – **lesenswerten Beitrages (von Gerald Blomeyer)** aus unserem Magazin Tibet und Buddhismus (Ausgabe 125 – Angst, Handeln, Raum – **hier** komplett verfügbar), der sich dem Thema „Umgang mit Ängsten“ widmet. Blomeyer notiert: Bei der Angst „geht es um die Art, wie wir mit ihr umgehen, ob wir mit ihr tanzen oder kämpfen.“

Vielleicht hilft es ja manchmal bereits, die Definition von Mut zu überdenken?

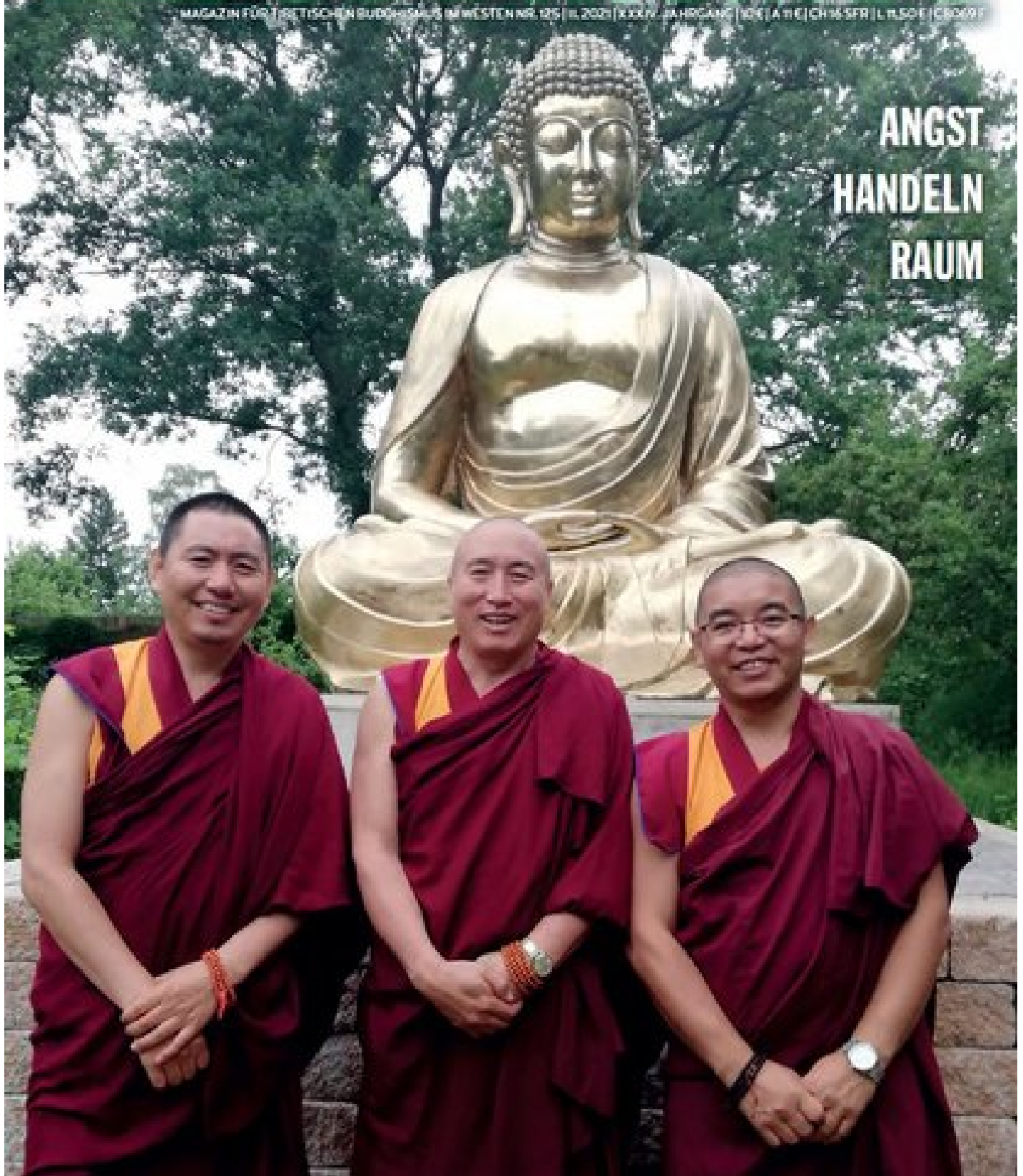
MAGAZIN FÜR BUDDHISMUS



# TIBET UND BUDDHISMUS

MAGAZIN FÜR TIBETISCHEN BUDDHISMUS IM WESTEN NR. 125 | JULI 2021 | 100 SEITEN | JAHRGANG 104 | A 11 € | CH 16 SFR | L 15,50 € | 03007

ANGST  
HANDELN  
RAUM



## Unsere digitale Terminübersicht - NEU 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 (**für die Veranstaltungen ab 2025 werden die Links in Kürze hinterlegt**).



**Das Sommercamp hat bereits begonnen!**

**25.07. - 04.08.2024**

**Das Dharma-Fest für die ganze Familie findet am Standort unseres wunderschönen Meditationshauses Semkye Ling statt und wir freuen uns sehr.**

**Kommt gerne auch tageweise vorbei.**

**(Bitte vorher anmelden für unsere Essensplanung!)**

## Es kann losgehen...

Die umfangreichen Vorbereitungen für das diesjährige Sommercamp sind bereits seit Wochen im "vollen Gange" und unsere Zelte für das Essen und die anderen farbenfrohen Aktivitäten stehen seit einigen Tagen bereit! :-)

Tageweise Besuche sind selbstverständlich auch möglich. Tagestickets können an der Registrierung (vor dem Schrein) erworben werden. Wir freuen uns auf Sie/Dich/Euch!

**Mehr Infos hier.**



## Sommerpause im August

Im August verabschiedet sich das Tibetische Zentrum in die traditionelle Sommerpause. Die Termine der offenen Meditationen und Praxisangebote entfallen in dieser Zeit. Besuchen Sie in dieser Zeit weiterhin gerne unsere Website und folgen Sie uns auf Facebook und Instagram! Ab dem 01. September sind wir mit vielen wunderbaren Veranstaltungen wieder für Sie da und freuen uns auf das baldige Wiedersehen.



## Bitte um finanzielle Hilfe

Sie finden **hier** unseren aktuellen Spendenaufruf. Jeder Beitrag, unabhängig von seiner Höhe, ist ein wichtiger Schritt zur Förderung positiver innerer und äußerer Veränderungen und trägt dazu bei, eine friedlichere und lebenswertere Welt zu schaffen.

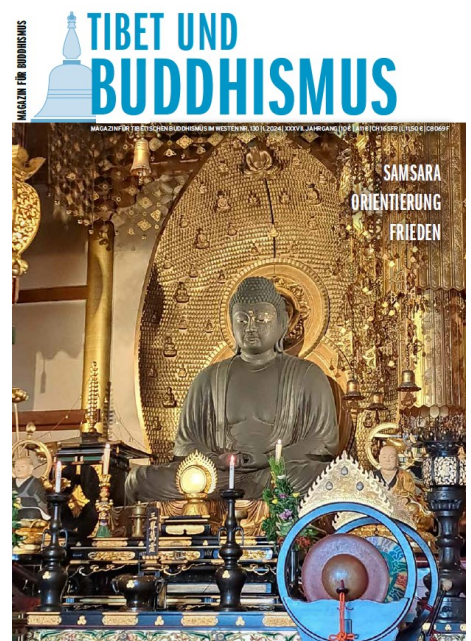


## Die neue Ausgabe "Tibet und Buddhismus"

Freuen Sie sich auf viele spannende Artikel und Interviews in der neuen Ausgabe unseres hauseigenen Magazins.

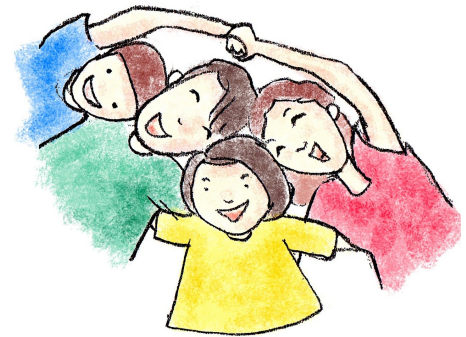
Sie interessieren sich für **ein Abo** oder möchten ein kostenloses Probeexemplar (einer zurückliegenden Ausgabe) bestellen? Dann senden Sie uns bitte eine Anfrage an **[probeheft\(at\)tibet.de](mailto:probeheft(at)tibet.de)**

**... jetzt auch digital erhältlich!** Wir möchten gerne aus ökologischen Gründen die Möglichkeit geben, das Magazin auch digital zu erwerben. Wenn Sie in Zukunft die TiBu gerne als PDF zugesandt haben möchten, schreiben Sie bitte an **[kommunikation\(at\)tibet.de](mailto:kommunikation(at)tibet.de)**, mit dem Betreff: **tibu digital**. Vielen Dank!



## Eine generationsübergreifende Gemeinschaft zu haben, liegt uns unendlich am Herzen.

Erzählen Sie gerne auch anderen von unseren Treffen und Veranstaltungen für die jüngere Generation:



**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (03.09.24, 16 - 18 Uhr, HH City)

**Offener Kinder- und Jugendtreff** (15.09.24, 14:30 - 16 Uhr, HH City/draußen)

**Yoga für Kinder und Jugendliche** (16.09.24, 17:30 - 18:15 Uhr, HH City)

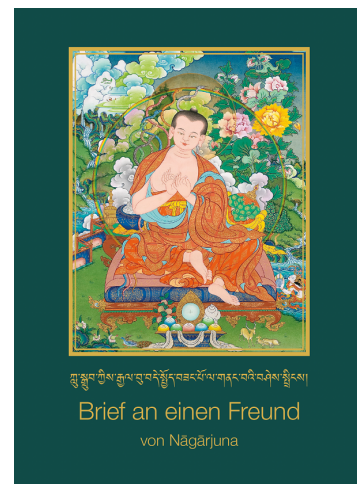
---

## 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.)



## Stand auf dem Uhlenhorster Stadtteilfest

Am Wochenende 24./25. August verwandeln sich der Hofweg und die Papenhuder Straße in bunte Festivalmeilen mit viel Spaß, Musik und Genuss. Unter dem Namen Dat Uhlenfest wurde das ehemalige Hofwegfest wieder reanimiert, seit 2019 feiert man unter dem Namen "Uhlenhorster Stadtteilfest".

Das Tibetische Zentrum wird mit einem Stand in der Vereinsmeile vertreten sein und freut sich über Besuch vor Ort. Mehr Infos [hier](#).

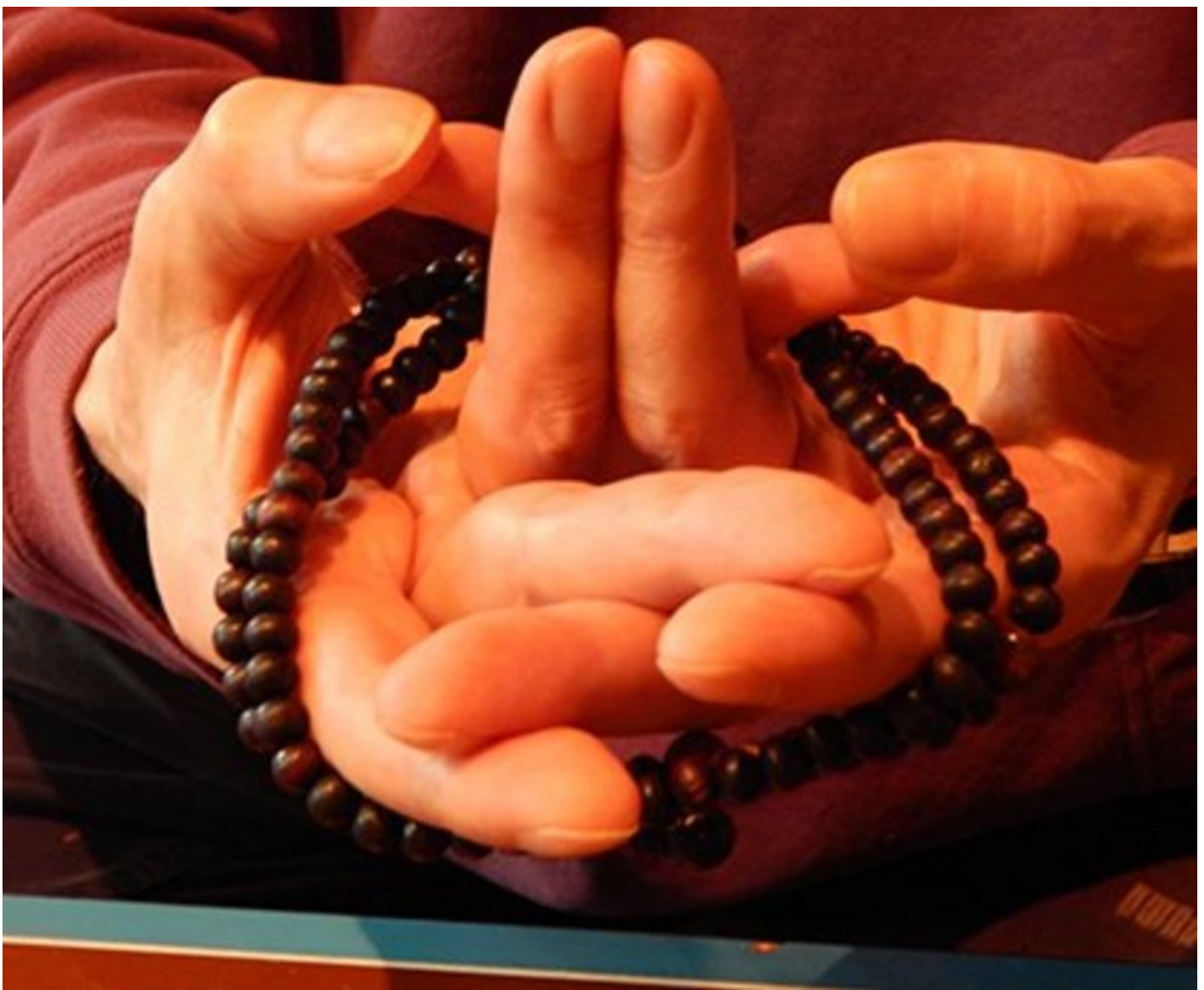




## Neues Grundstudium ab Oktober 2024

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.](#)



## Neue Jahreskurse ab Oktober 2024

Ab Oktober 2024 beginnen im Tibetischen Zentrum wieder zwei neue Jahreskurse, die im Direkt-, wie auch im Fernstudium belegbar sind. Wir bitten um eine frühzeitige Anmeldung. :-)

- **Jahreskurs Śūnyatā - Die Weisheit der Leerheit**
- **Jahreskurs Tantra - Die Lehre des Geheimen Mantra**

**Vorschau Herbst**



## Einführung in die buddhistische Philosophie

Dieses Tagesseminar wird Neu-Interessierten des Systematischen Studiums des Buddhismus als Vorbereitung empfohlen. Oliver Petersen wird an diesem Tag eine Einführung in die buddhistische Philosophie geben. Am 21.09.24, von 14 - 17.30 Uhr (auch als Fernkurs belegbar).

[Informationen.](#)



## Nicht ausleben, nicht verdrängen - Umgang mit Emotionen

Können wir uns frei machen von vorschnellen Reaktionen und wiederkauenden Gedanken über erlittenes Unrecht? Gedanken, die uns sogar den Schlaf rauben? Wir wollen an diesem Wochenende achtsam unseren Atem betrachten, aber nicht nur, sondern unser Innerstes behutsam in helle Räume des Wissens führen, wo wir einen klaren Kopf und den Überblick über unser Leben erhalten. Vom 20. - 22.09.2024, mit Bhikṣuṇī Sönam Chökyi.

[Informationen.](#)



## 1000-armiger Avalokiteśvara-Klausur

In dieser Klausur, vom 30.09. - 04.10.24, werden wir uns intensiv der segensreichen Praxis vom 1000-armigen Avalokiteśvara hingeben. Neben der Rezitation des Mantras wird **Geshe Pema Samten (Übersetzung: Oliver Petersen)** zur Meditation über die Gottheit anleiten, die die Kraft hat, unser Mitgefühl zu stärken. Im Zentrum stehen die Übungen des Kriya-Tantra wie die Meditation über die Sechs Gottheiten sowie Konzentrationsübungen wie das sogenannte Verweilen in Feuer und Lauten.

[Informationen.](#)



## Fastenmeditation in Verbindung mit 1000-armigem Avalokiteśvara

Es heißt, die Fastenklausur (tib. Nyungne) in Verbindung mit Avalokiteśvara bewirkt bei denen, die Vertrauen in den Dharma haben, eine starke Reinigung von Körper und Geist sowie Freude und Kraft.

Vom 05. - 18.10.24 (6 Runden), mit Bhikṣuṇī Thubten Choedroen.

[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 **12.08.2024** bereits jetzt schon vor.

[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 **02. September.**

[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

## Nachruf: Jeffrey Hopkins

Mit 83 Jahren ist am 01. Juli der weltweit bekannte Gelehrte und Übersetzer des Tibetischen Buddhismus, Jeffrey Hopkins, in Vancouver (Kanada) verstorben. Zehn Jahre lang (1979 - 1989) übersetzte er S. H. den Dalai Lama.

Hopkins war ein brillanter Übersetzer und maßgeblicher Lehrer sowie kompetenter Autor für den tibetischen Buddhismus im Westen.

Mit dem Tibetischen Zentrum gab es eine frühe Verbindung (Beiträge in Tibet und Buddhismus 2005 und 2009) und seine Übersetzungen haben nach wie vor eine hohe Präsenz und Relevanz in unserer Bibliothek. Die Übersetzungen des Tibetischen Zentrums haben sich maßgeblich an seinen Standardwerken orientiert. Wir erinnern uns mit großer Wertschätzung an einen Gelehrten, Praktizierenden und sympathischen Menschen.

Sie finden [hier](#) einen Nachruf der Tricycle Foundation.

**Interview** und **Meditation** aus der Tibet und Buddhismus mit **Jeffrey Hopkins**.



## Eine besondere Gelegenheit!

### Initiation und Chöd-Klausur mit Geshe Pema Samten im Allgäu

Unter Anleitung von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten, Gen Lobsang Choejor und Frank Dick findet eine Chöd-Klausur vom 22. bis 29. August 2024 im schönen Zen-Kloster Buchenberg im Allgäu statt.



[Informationen.](#)

## Buddha-Talk

Am Sonntag, den 04. August, hält **Sylvia Wetzel** einen Vortrag mit dem Thema "**Säulen des Lebens. Was uns trägt**". Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)

## Save the date - Geshe Pema Samten in Radolfzell

Khen Rinpoche Geshe Pema Samten wird auch in diesem Jahr zwei Tage in Radolfzell am Bodensee Belehrungen geben. 17. & 18. August, Übersetzung Frank Dick. Nähere Infos folgen bald auf unserer Website und im nächsten Newsletter.



## Bhutan-Reisen mit Jürgen Manshardt

In diesem Jahr bietet Jürgen Manshardt in Kooperation mit einer erfahrenen bhutanesischen Reiseagentur noch eine weitere Reise nach Bhutan an (Oktober 2024). **Mehr Informationen zu den empfehlenswerten Reisen finden Sie [hier](#).**



[Informationen.](#)

## Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE: "Let`s do it, Aristoteles"

Lassen Sie sich im Podcast mit Oliver Petersen und Pascal Herth auf erfrischende und tiefgreifende Weise inspirieren, [hier](#) gibt es den neuesten Podcast zum Thema Sattipathana & Achtsamkeit und alle bisherigen Folgen.



[Informationen.](#)



## 70-jähriges Jubiläum der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg

Die Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V. (BGH) wurde bereits 1954 gegründet und feiert mit einem großen Fest am Sonntag, den 22. September 2024 ihren runden Geburtstag. Dazu laden Sie alle Wegbegleiter, Freunde und neue interessierte Menschen sehr herzlich ein.

[Informationen.](#)

## Veranstaltungen in Samten Dekyi Ling Kassel e.V.

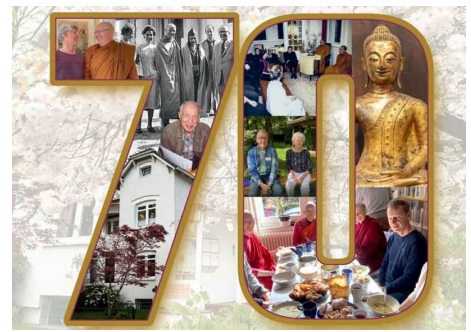
Auch in diesem Jahr veranstaltet der Verein Samten Dekyi Ling wieder Seminare. Das dritte und letzte Seminar aus der diesjährigen Reihe ist mit **Geshe Sönam Namgyäl und Elisabeth Steinbrückner** zum Thema "**Natur des Geistes**". Der erste Teil fand bereits Ende Mai statt, der zweite Teil ist für den 20. - 22.9.24 angesetzt.

[Informationen.](#)

Liebe Leserinnen und Leser, der Sommer ist da, viele von uns haben oder hatten Urlaub. Unser segensreiches Sommercamp im wunderschönen Semkye Ling hat gerade angefangen (Tageweise Besuche sind übrigens nicht nur möglich, sondern wir freuen uns darüber wirklich sehr, sehr :-). Mail an: [sommercamp@tibet.de](mailto:sommercamp@tibet.de)) und es gibt noch so viele weitere und absolut überzeugende Gründe zur Freude. Wir schätzen uns glücklich, dass uns unter anderem alte Lehrmeister/innen sowohl zur Freude und Zuversicht ermutigen, als auch verschiedenste Hilfsmittel für schwierigere Zeiten geben. Wir wünschen Ihnen/euch eine wunderbare sommerliche Zeit. Im Tibetischen Zentrum beginnt nun unsere traditionelle Sommerpause im August. Anzutreffen sind wir allerdings auf dem **Uhlenhorster Stadtteilfest** am 24. und 25. August :-). Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Heike Spingies  
Marketing und Öffentlichkeitsarbeit



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